HANDOUT 1
হ্যান্ডাউট 1

What is expected of you this term
এই টার্মে আপনার কাছ থেকে যা যা আশা করা হয়

যারা পার্ট ওয়ান (Part 1)-এ অংশ নিয়েছিলেন, তাদের জানা আছে যে, কৌর্সে নিয়মিত ভাবে যোগ দেয়া গুরুত্বপূর্ণ একটি বিষয়। আশা করা হয় যে, আপনাদের সবাই লার্ণিং লগ বজায় রাখবেন। কৌর্স সমাপ্তির পর সার্টিফিকেট লাভের লক্ষ্য থাকলে, কৌর্সের এই অংশের শেষে আপনাকে একটি লিখিত অ্যাসাইন্মেন্ট (রচনা) জমা দিতে হবে। সেই রচনাটি হবে আপনি এইমাত্র যে রচনাটি সমাপ্ত করেছেন সেটির মতোই, তবে তা প্রথমটি থেকে কিছুটা বেশি লম্বা হবে।

গ্রুপ ইন্টারভিউ

এটি কৌর্সের এই অংশের জন্য গ্রুপ টাস্ক (দলীয় কাজ) এবং দলের অংশ হিসাবে গুরুত্বপূর্ণ কোন বিষয়ে আপনাকে একজন বিশিষ্ট ব্যক্তির ইন্টারভিউ (সাক্ষাতকার) নিতে হবে । এই ইউনিটের শেষে আপনি এই কাজটি সম্পর্কে আরো জানতে পারবেন।

ফাইন্যাল লিখিত অ্যাসাইন্মেন্ট (শেষ রচনা)

এই ব্যাপারে আপনাকে অনেক সাহায্য করা হবে। আমরা রচনাটি নিয়ে আপনার সাথে আলোচনা করবো এবং ইউনিট 15 এবং 16 এর সময় রচনা লিখা নিয়ে আমরা কাজ করবো। যদি আপনি আপনার লার্ণিং লগ্‌স-এ নোট রাখেন এবং সেশনসমূহে যোগ দেন, তাহলে আপনার শেষ রচনাটির অধিকাংশ কাজই শেষ হয়ে যাবে!

রচনার নাম (টাইটোল) আপনাকে পরে দেয়া হবে। রচনাটির বিষয়বস্তু হবে: স্বাস্থ্যের সাথে জড়িত বিশেষ কোন বিষয় আপনি গুরুত্বপূর্ণ মনে করেন কেন, এবং কমিউনিটি উন্নয়নের কোন একটি পদ্ধতি ব্যবহার করে আপনি এটি সম্পর্কে কি করতে পারেন।

HANDOUT 2
হ্যান্ডাউট 2

Health 21 – World Health Declaration
স্বাস্থ্য 21 – বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার বিবৃতি

১৯৯৮ সালের মে মাসে অনুষ্ঠিত ৫১ তম ওয়ার্ল্ড হেলথ অ্যাসেম্লিতে, ওয়ার্ল্ড হেলথ কমিউনিটি কর্তৃক সর্বসম্মতিক্রমে গৃহীত।

১

আমরা, ওয়ার্ল্ড হেল্থ ওর্গেনাইজেশন (WHO) এর সদস্য রাষ্ট্রগণ, এই প্রতিষ্ঠানটির সংবিধানে সুস্পষ্টভাবে উল্লেখিত নীতিমালা অনুযায়ী কাজ করে যাওয়ার কথা দৃঢ়তার সাথে পুর্ণব্যক্ত করছি এবং ঘোষণা করছি যে, সম্ভাব্য সর্বোত্তম মানের সুস্বাস্থ্য উপভোগ করা প্রত্যেক মানবেরই অন্যতম একটি মৌলিক অধিকার: সেই অধিকার উপভোগ করার ক্ষেত্রে প্রত্যেক ব্যক্তির মর্যাদা এবং মূল্য উর্ধ্বে তোলে ধরার প্রতি, এবং স্বাস্থ্যসেবা লাভের ক্ষেত্রে প্রত্যেকের সমান অধিকার, সমান কর্তব্য এবং সম্মিলিত দায়-দায়িত্বের প্রতি আমাদের অঙ্গীকারের কথাটিও আমরা দৃঢ়ভাবে ব্যক্ত করছি।

২

আমরা উপলব্ধি করছি যে, সামাজিক এবং অর্থনৈতিক উন্নয়নের মূল লক্ষ্য হলো, মানুষের স্বাস্থ্য এবং সার্বিক মঙ্গল উন্নত করা । আমরা সাম্যতা, ঐক্য এবং সামাজিক ন্যায় বিচারের মূলনীতিগুলোর প্রতি এবং আমাদের নীতিমালায় নারী এবং পুরুষের প্রশ্নটি অন্তর্ভুক্ত করার প্রতি ওয়াদাবদ্ধ রয়েছি। সমগ্র জনসংখ্যার স্বাস্থ্য উন্নয়ন করতে হলে, সামাজিক এবং অর্থনৈতিক অসাম্যতা দূর করার প্রয়োজনীয়তার উপর আমরা গুরুত্ব আরোপ করছি।

অতএব, যাদের চাহিদা সবচেয়ে বেশি, যারা স্বাস্থ্যের কারণে দূর্বিসহ জীবন যাপন করছেন, যারা অপর্যাপ্ত পরিমাণের স্বাস্থ্যসেবা লাভ করছেন কিংবা দরিদ্রতার শিকার হয়েছেন, তাদের প্রতি সবচেয়ে বেশি নজর দেয়ার প্রয়োজন বলে আমরা মনে করি। স্বাস্থ্যের সাথে জড়িত মৌলিক নির্ণায়ক এবং পূর্বশর্তসমূহ পূরণ করে নিয়ে, স্বাস্থ্য উন্নয়নের কাজ চালিয়ে যাওয়ার সদিচ্ছার কথা আমরা দৃঢ়তার সাথে পুণর্ব্যক্ত করছি। আমরা স্বীকার করে নিচ্ছি যে, বিশ্বের মানুষের স্বাস্থ্যের বর্তমান পরিস্থিতিতে পরিবর্তন আনতে হলে, আঞ্চলিক এবং জাতীয় ক্ষেত্রে যথাযোগ্য নীতি এবং বিধি ব্যবস্থা গ্রহণ করে 'একবিংশ শতাব্দিতে সব মানুষের জন্য স্বাস্থ্য' নীতিটি কার্যকরী করে তুলতে হবে।

৩

আমরা প্রতিজ্ঞা করছি যে, আমরা আমাদের নিজ নিজ স্বাস্থ্য ব্যবস্থাকে আরো শক্তিশালী করে তুলে এবং যথাযোগ্য ক্ষেত্রে সরকারী বিভাগ এবং সরকারের দায়-দায়িত্ব সহ, স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থা পরিবর্তন এবং সংস্কার করে নিয়ে, স্বাস্থ্যসেবার এমন একটি সার্বজনীন ব্যবস্থা গড়ে তুলবো, যা হবে বৈজ্ঞানিক প্রমাণের উপর প্রতিষ্ঠিত, উন্নত মানের এবং তা মানুষের আর্থিক ক্ষমতার ভিতরে থাকবে এবং ভবিষ্যতের জন্য স্থিতিশীল হবে। *ডিক্লেয়ারেশন অব আলমা আটায় (আলমা আটা বিবৃতিতে)* বর্ণিত এবং নতুন নীতির অন্তর্ভুক্ত অত্যাবশ্যকীয় নীতিমালা অনুযায়ী প্রয়োজনীয় বৈশিষ্ট্যের প্রাইমারী হেলথ কেয়ারে (প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থা) গড়ে তোলার লক্ষ্য আমরা রাখি।

HANDOUT 2 (cont.)
হ্যান্ডাউট 2 (পূর্ব পৃষ্ঠার পর)

সরকারী এবং বেসরকারী কাজের সঠিক ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে এবং স্বাস্থ্য ক্ষেত্রে বিনিয়োগ করে আমরা স্বাস্থ্যের বর্তমান এবং অনুমানিত ভবিষ্যত হাল-অবস্থা, আর্থ-সামাজিক পরিস্থিতির আলোকে এবং সংশ্লিষ্ট জনগণের, কমিউনিটিসমূহের এবং দেশের চাওয়া পাওয়া অনুযায়ী স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থা গড়ে তোলা অব্যাহত রাখবো।

৪

আমরা অনুধাবন করছি যে, সবার জন্য স্বাস্থ্য বাস্তবায়ন করার ক্ষেত্রে সব জাতি, কমিউনিটি, পরিবার এবং ব্যক্তিগণ পরস্পরের উপর নির্ভরশীল। জাতিসমূহের কমিউনিটি হিসাবে আমরা সম্মিলিতি ভাবে কাজ করবো এবং স্বাস্থ্য উন্নয়নের পথে বাধা বিপত্তি দূর করে নিয়ে বিশ্বের মানুষের মঙ্গল এবং ভাল থাকা উন্নত করবো।

***

সর্বশেষে, আমরা, ওয়ার্ল্ড হেলথ ওর্গেনাইজেশনের সদস্য রাষ্ট্রগণ ঘোষণা করছি যে, সম্মিলিত ব্যবস্থা গ্রহণের মাধ্যমে, সম্পূর্ণরূপে অংশ নিয়ে এবং শরীকানার মাধ্যমে আমরা একবিংশ শতাব্দিতে 'সবার জন্য স্বাস্থ্য' লক্ষ্যটি অর্জনের অভিযানে শরীক হবো, এবং তা বাস্তবে রূপদানের প্রচেষ্টা চালানোর জন্য জনগণ এবং প্রতিষ্ঠানসমূহের প্রতি আহ্বান জানাবো এবং এই ডিক্লেয়ারেশনে (বিবৃতিতে) বর্ণিত অধিকার, মূলনীতি, কাজ, দায়-দায়িত্ব ইত্যাদির সম্প্রসারণ এবং প্রসার ঘটাবো এবং তাতে সহায়তা করবো।

HANDOUT 3
হ্যান্ডাউট 3

Declaration of Alma Ata
আলমা আটা বিবৃতি (ডিক্লেয়ারেশন অব আলমা আটা)

অদ্য উনিশ শত আটাত্তর সালের বারোই সেপ্টেম্বর তারিখে প্রাইমারী হেলথ কেয়ারের (প্রাথমিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থার) উপর অনুষ্ঠিত ইন্টারন্যাশন্যাল কনফারেন্সে (আন্তর্জাতিক সম্মেলনে) প্রতিটি সরকার, স্বাস্থ্য উন্নয়ন কর্মী এবং সমগ্র বিশ্ব সমাজ কর্তৃক সারা বিশ্বের মানুষের স্বাস্থ্য রক্ষা এবং উন্নয়নের জন্য জরুরী ভিত্তিতে কার্যকরী ব্যবস্থা গ্রহণের প্রয়োজনীয়তার কথা জোর দিয়ে উল্লেখ করা হয় এবং নিম্নলিখিত বিবৃতিটি (ডিক্লেয়ারেশন) প্রদান করা হয়:

১

সম্মেলনে জোর দিয়ে পুণর্ব্যক্ত করা হয় যে, স্বাস্থ্য হচ্ছে সম্পূর্ণরূপে শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক ভাবে ভাল থাকার একটি অবস্থা, এবং তা কেবলমাত্র রোগের অনুপস্থিতি অথবা দৈহিক দূর্বলতা নয়, এবং সুস্থ অবস্থায় জীবন যাপন করার অধিকার একটি মৌলিক মানবাধিকার এবং সম্ভাব্য সর্বোত্তম মানের সুস্বাস্থ্য অর্জন করা হচ্ছে বিশ্বব্যাপী একটি সামাজিক লক্ষ্য এবং সেই লক্ষ্য অর্জনে সফল হতে হলে, স্বাস্থ্য বিভাগের সাথে সাথে অন্যান্য সামাজিক এবং অর্থনৈতিক বিভাগেরও যথোপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।

২

বিশ্বের জনগণের স্বাস্থ্যের মধ্যে, বিশেষ করে উন্নত এবং উন্নয়নশীল বিশ্বের দেশগুলোর মধ্যে এবং প্রতিটি দেশের অভ্যন্তরে যে অসাম্যতা বিরাজ করছে, তা রাজনৈতিক, সামাজিক কিংবা অর্থনৈতিক, কোন ভাবেই গ্রহণযোগ্য নয়। অতএব, প্রতিটি দেশের জন্যই তা সমান উদ্বেগের বিষয়।

৩

সবার জন্য উন্নত মানের স্বাস্থ্যের লক্ষ্যমাত্রায় পৌঁছতে হলে এবং উন্নত ও উন্নয়নশীল দেশসমুহের মানুষের স্বাস্থ্যগত ব্যবধান কমিয়ে আনতে হলে, নিউ ইন্টারন্যাশন্যাল ইকোনোমিক ওর্ডার (New International Economic Order) এর ভিত্তিতে অর্থনৈতিক এবং সামাজিক উন্নয়ন অব্যাহত রাখা অত্যন্ত প্রয়োজন । অর্থনৈতিক এবং সামাজিক উন্নয়ন বজায় রাখতে হলে, জনগণের স্বাস্থ্যের প্রতিরক্ষা এবং উন্নয়ন অপরিহার্য এবং তা উন্নত মানের জীবন যাপনে এবং বিশ্ব শান্তিতে অবদান রাখে।

৪

নিজেদের স্বাস্থ্যসেবার পরিকল্পনা করার কাজে, ব্যক্তিগত কিংবা সমষ্ঠিগত ভাবে অংশ নেয়ার এবং সেই পরিকল্পনা অনুযায়ী স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণ করার অধিকার প্রত্যেকেরই রয়েছে ।

৫

সরকারসমূহের দায়িত্ব হলো, তাদের নিজ নিজ জনগণের স্বাস্থ্যের প্রতিরক্ষা প্রদান করা, এবং এই দায়িত্বটি পালনে তারা তখনই সমর্থ হতে পারবেন, যদি তারা স্বাস্থ্য ও সামাজিক উন্নয়নের জন্য বিভিন্ন ব্যবস্থা গ্রহণ করেন। আসছে দশকগুলোতে সব সরকার, আন্তর্জাতিক প্রতিষ্ঠান এবং বিশ্ব সম্প্রদায়ের মূল সামাজিক লক্ষ্য থাকতে হবে, ২০০০ সালের মধ্যে বিশ্বের সব মানুষ এমন স্বাস্থ্যের অধিকারী হবেন, যার দ্বারা তারা সামাজিক এবং অর্থনৈতিক দিক দিয়ে ফলপ্রসু জীবন যাপনে সমর্থ হবেন। সামাজিক ন্যায় বিচার প্রতিষ্ঠার আলোকে এই লক্ষ্য অর্জনের অন্যতম চাবিকাঠি হচ্ছে প্রাইমারী হেলথ কেয়ার (প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থা)।

HANDOUT 3 (cont.)
হ্যান্ডাউট 3 (পূর্ব পৃষ্ঠার পর)

প্রাইমারী হেলথ কেয়ার হলো অত্যন্ত প্রয়োজনীয় একটি স্বাস্থ্য সেবা ব্যবস্থা; যা ব্যবহারিক ও বৈজ্ঞানিক দিক দিয়ে সঠিক এবং সামাজিক ভাবে গ্রহণযোগ্য পদ্ধতির উপর প্রতিষ্ঠিত হবে এবং এর মাধ্যমে প্রযুক্তি কমিউনিটির ব্যক্তিবিশেষ এবং পরিবারসমূহ সমান ভাবে ব্যবহারের সুযোগ লাভ করবেন, সেবার পরিকল্পনায় এবং বাস্তবায়নে সম্পূরূপে অংশগ্রহণের মাধ্যমে এবং এমন একটি খরচে তা লাভ করবেন, যা সংশ্লিষ্ট কমিউনিটি এবং দেশ স্বনির্ভরতা এবং স্ব-নির্বাচনের আলোকে উন্নয়নের প্রতিটি স্তরে তা বজায় রাখতে সমর্থ হবেন। এটি সংশ্লিষ্ট দেশের স্বাস্থ্য ব্যবস্থার অবিচ্ছেদ্য অঙ্গ হিসাবে কাজ করবে এবং সংশ্লিষ্ট দেশের জাতীয় স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উপাদান এবং মূল কেন্দ্রবিন্দু হিসাবে পরিগণিত হবে। তা'ছাড়া, প্রাইমারী হেলথ কেয়ার হবে কমিউনিটির সামাজিক এবং অর্থনৈতিক সার্বিক উন্নয়নের অবিচ্ছেদ্য একটি অংশ। কোন ব্যক্তি, পরিবার কিংবা কমিউনিটি স্বাস্থ্যসেবার জন্য জাতীয় স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থার সংস্পর্শে আসার প্রথম স্তর হিসাবে কাজ করবে প্রাইমারী হেলথ কেয়ার। এর মাধ্যমে জাতীয় স্বাস্থ্যসেবাকে যতটুকু সম্ভব মানুষের বাসস্থান এবং কর্মস্থলের কাছাকাছি নিয়ে যাওয়া হবে, এবং স্বাস্থ্যসেবা লাভের দীর্ঘ প্রক্রিয়ার প্রথম উপদান হিসাবে কাজ করবে।

৬

প্রাইমারী হেলথ কেয়ার:

১ প্রাইমারী হেলথ কেয়ার থেকে কোন দেশের অর্থনৈতিক হাল অবস্থা, এবং দেশটির বা দেশটির কমিউনিটিসমূহের সামাজিক, সাংস্কৃতিক এবং রাজনৈতিক ঐতিহ্যের প্রতিফলন ঘটবে অথবা তা এগুলোর ভিত্তিতে বিকশিত হবে এবং সংশ্লিষ্ট সামাজিক, বায়োমেডিক্যাল এবং স্বাস্থ্য বিভাগের গবেষণা এবং জনস্বাস্থ্যের অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে প্রতিষ্ঠিত হবে;

২ উন্নয়নযোগ্য, প্রতিরাধযোগ্য, নিরাময়যোগ্য এবং পুণর্বাসনযোগ্য সেবাসমূহ যথোপযুক্ত ভাবে প্রদান করে কমিউনিটির জনগণের স্বাস্থ্যের অন্যতম সমস্যাগুলো সমাধান করবে।

৩ এতে কমপক্ষে থাকবে: বিরাজমান স্বাস্থ্য সমস্যা সম্পর্কে এবং সমস্যার প্রতিরোধ এবং নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি সম্পর্কে শিক্ষার ব্যবস্থা; স্বাস্থ্যকর খাবারের সরবরাহ এবং পুষ্টি বিজ্ঞান সম্পর্কে প্রচারের ব্যবস্থা; পর্যাপ্ত পরিমাণের নিরাপদ পানি, এবং পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার মৌলিক ব্যবস্থা (সেনিটেশন); পরিবার পরিকল্পনা সহ মা এবং শিশুদের জন্য স্বাস্থ্যসেবার ব্যবস্থা, মরাত্মক সংক্রামক ব্যাধির প্রতিষেধক টিকা, আঞ্চলিক রোগের নিয়ন্ত্রণ, সচরাচর হয় এমন রোগের এবং আঘাতের যথোপযুক্ত চিকিৎসা ব্যবস্থা; এবং অত্যাবশ্যকীয় ঔষধপত্র।

৪ স্বাস্থ্যখাত ছাড়াও প্রাইমারী হেলথ কেয়ারের সাথে জড়িত থাকবে, অন্যান্য সব সংশ্লিষ্ট খাত এবং জাতীয় এবং কমিউনিটি উন্নয়নের বিভিন্ন দিক, বিশেষ করে, কৃষি, পশু ও পশুখামাড়, খাদ্য, শিল্প, শিক্ষা, গৃহায়ন, সরকারী কাজ, তথ্য এবং যোগাযোগ; এবং প্রাইমারী হেলথ কেয়ারের সাফল্যের জন্য উপরোক্ত সবকয়টি খাতের সম্মিলিত প্রচেষ্টার দরকার হবে।

HANDOUT 3 (cont.)
হ্যান্ডাউট 3 (পূর্ব পৃষ্ঠার পর)

৫ প্রাইমারী হেলথ কেয়ারের পরিকল্পনা, প্রস্তুতি, পরিচালনা এবং নিয়ন্ত্রণের কাজে কমিউনিটি এবং ব্যক্তিবিশেষদের সর্বাধিক অংশগ্রণের নীতি থাকবে এবং প্রচার ও প্রসারের মাধ্যমে উল্লেখিত কাজগুলোতে তাদের অংশগ্রহণ সর্বাধিক করে তোলা হবে। স্থানীয়, জাতীয় এবং অন্যান্য বিরজমান অর্থ-সম্পত্তির পরিপূর্ণ ব্যবহার নিশ্চিত করবে; এবং যথোপযুক্ত শিক্ষার মাধ্যমে স্বাস্থ্যসেবার পরিকল্পনা, বাস্তবায়ন ইত্যাদিতে কমিউনিটিসমূহের অংশগ্রহণের সামর্থ্য বাড়াবে;

৬ রোগীদেরকে অন্য কোন সেবা ব্যবস্থার কাছে সুপারিশ করে পাঠানোর যৌথ, কার্যকরী এবং পারস্পরিক সহযোগিতাপূর্ণ ব্যবস্থা থাকবে এবং এই ভাবে সবার জন্য সুবিধাজনক স্বাস্থ্যসেবার ব্যবস্থা প্রদান করা হবে, এবং যাদের চাহিদা সবচেয়ে বেশি হবে তাদেরকে প্রাধান্য দেয়া হবে;

৭ নির্ভর করবে স্থানীয় চিকিৎসা ব্যবস্থা এবং অন্য বিভাগের কাছে সুপারিশ পাঠানোর উপর; এবং যথাযোগ্য ক্ষেত্রে ডাক্তার, নার্স, মিডওয়াইফ, সাহায্যকারী কর্মী এবং স্বাস্থ্যকর্মী, কমিউনিটি ওয়ার্কার সহ স্বাস্থ্যকর্মীদের উপর এবং এদের সাথে সাথে যথা প্রয়োজন ক্ষেত্রে অন্যান্য প্রচলিত পদ্ধতির চিকিৎসকদের উপরও নির্ভর করবে। স্বাস্থ্যসেবার একটি টিম হিসাবে কাজ করার জন্য এবং কমিউনিটির স্বাস্থ্য সমস্যাসমূহের প্রতি সাড়া দেয়ার জন্য এদের থাকবে সামাজিক এবং প্রযুক্তিগত উপযুক্ত ট্রেইনিং।

৮
সব সরকারকেই, তাদের ব্যাপক স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থার অংশ হিসাবে এবং অন্যান্য খাতের সাথে সহযোগিতার মাধ্যমে প্রাইমারী হেলথ কেয়ার চালু করার এবং কার্যকরী রাখার জাতীয় নীতিমালা, বাস্তবায়ন পদ্ধতি এবং কর্মপরিকল্পনা তৈরি করে নিতে হবে। এই জন্য সংশ্লিষ্ট দেশগুলোর রাজনৈতিক সদিচ্ছা কার্যকরী করার, এবং আভ্যন্তরীণ অর্থ-সম্পদের সঞ্চালন করার এবং বাইর থেকে প্রাপ্ত অর্থ-সম্পদ যথার্থ কাজে ব্যবহারের প্রয়োজন হবে।

৯
প্রতিটি দেশই একটি শরীকানা গড়ে তোলা এবং উন্নত মানের সেবা প্রদানের লক্ষ্যে একে অন্যের সাথে সহযোগিতা করবে এবং সব মানুষের সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করে নেবে কারণ কোন একটি দেশের জনগণের স্বাস্থ্য ভাল হলে, অন্য দেশের উপর এর সরাসরি প্রভাব পড়ে এবং অন্যান্য দেশও উপকৃত হয়। এই ক্ষেত্রে প্রাইমারী হেলথ কেয়ারের উপর হো/ইউনিসেফ (WHO/UNICEF) কর্তৃক প্রদত্ত যৌথ রিপোর্ট, বিশ্বের সব দেশে প্রাইমারী হেলথ কেয়ারের উন্নয়ন এবং পরিচালনার একটি দৃঢ় ভিত্তি হিসাবে কাজ করবে।

HANDOUT 3 (cont.)
হ্যান্ডাউট 3 (পূর্ব পৃষ্ঠার পর)

১০

বিশ্বের অর্থ-সম্পদ সম্পূর্ণরূপে এবং আরো ভালভাবে কাজে লাগিয়ে ২০০০ সালের মধ্যে সমগ্র বিশ্বের সব মানুষের জন্য ন্যায্য মানের স্বাস্থ্য অর্জনের লক্ষ্যে পৌঁছা যেতে পারে। বিশ্বের অর্থ-সম্পদের একটি উল্লেখযোগ্য অংশ এখন সামরিক কলহে ব্যয় করা হচ্ছে। স্বাধীনতা, শান্তি, বিরোধ নিষ্পত্তি এবং নিরস্ত্রীকরণের সত্যিকার নীতি গ্রহণ করলে, অতিরিক্ত ধন সম্পদের যোগান আসতে পারতো অথবা আসবে এবং তা শান্তিপূর্ণ লক্ষ্যে বিনিয়োগ করা যেতে পারতো এবং, বিশেষ করে, সামজিক এবং অর্থনৈতিক উন্নয়ন ত্বরান্বিত করার কাজে ব্যবহার করা যেতে পারতো এবং এসব উন্নয়নের জন্য প্রাইমারী হেলথ কেয়ারের কোন বিকল্প নেই, সৃতরাং প্রাইমারী হেলথ কেয়ারের উপর যথোপযুক্ত মনোযোগ ও সময় প্রদান করা প্রয়োজন।

***

ইন্টারন্যাশন্যাল কনফারেন্স ওন প্রাইমারী হেলথ কেয়ার (প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থার উপর আন্তর্জাতিক সম্মেলন)-এ সারা বিশ্বে, বিশেষ করে, উন্নয়নশীল বিশ্বের দেশসমূহে প্রাইমারী হেলথ কেয়ার গড়ে তোলা এবং বাস্তবায়নের লক্ষ্যে এবং প্রযুক্তিগত সহযোগিতার উদ্দেশ্য নিয়ে এবং নিউ ইন্টারন্যাশন্যাল ইকোনমিক ওর্ডার সমুন্নত রাখার লক্ষ্যে জাতীয় এবং আন্তর্জাতিক পর্যায়ে জরুরী এবং কার্যকরী পদক্ষেপ নেয়ার জোর আহ্বান জানানো হয়েছে। সম্মেলনে সব সরকার, হো (WHO), ইউনিসেফ (UNICEF), এবং অন্যান্য আন্তর্জাতিক সংগঠন, এবং সাথে সাথে বহুজাতিক এবং দ্বিপাক্ষিক এজেন্সি, বেসরকারী প্রতিষ্ঠান, অর্থ প্রদানকারী প্রতিষ্ঠান, স্বাস্থ্যকর্মী এবং সমগ্র কমিউনিটির প্রতি জোর আহ্বান জানানে হয়েছে, প্রাইমারী হেলথ কেয়ারের উন্নয়নের কাজে নিয়োজিত সব জাতীয় এবং আন্তর্জাতিক উদ্যোগের প্রতি সমর্থন জানানোর জন্য এবং, বিশেষ করে, উন্নয়নশীল দেশসমূহে প্রযুক্তি এবং অর্থ সরবরাহ করার জন্য। এই ডিক্লেয়ারেশন (বিবৃতির) এর মূলনীতি এবং বিষয়বস্তু মোতাবেক প্রাইমারী হেলথ কেয়ার চালু, উন্নয়ন এবং রক্ষণাবেক্ষণের জন্য পারস্পরিক সহযোগিতার মাধ্যমে কাজ করে যাওয়ার জন্য প্রতিটি সরকারের প্রতি সম্মেলনে আহ্বান জানানো হয়েছে।

(হো ডিক্লেয়ারেশন অব আলমা আটা 1978)
(১৯৭৮ সালের বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার কর্তৃক প্রদত্ত আলমা আটা বিবৃতি)

HANDOUT 4
হ্যান্ডাউট 4

The struggle for health
স্বাস্থ্যের জন্য সংগ্রাম

ক্যাথি ম্যাক্‌কর্মাক (Cathy McCormack) এর লিখা একটি প্রবন্ধ থেকে

আমার বাচ্চাদের জন্ম

আমার বাচ্চাগুলোর জন্মের পর থেকেই আমার দুঃস্বপ্ন শুরু হয় । বাচ্চা জন্ম দেয়ার আনন্দ যে কতটুকু - তা শুধুমাত্র একজন মাই অনুভব করতে পারেন। অন্য দিকে সেই বাচ্চাদের জীবন যদি হুমকির সম্মুখীন হয়, তাহলে অন্তরের দুর্বিসহ বেদনার তীব্রতা কেবল একজন মাই অনুভব করতে পারবেন। বাচ্চাগুলোর জন্মের পর, তাদের ভবিষ্যৎ সম্পর্কে আমার একমাত্র চিন্তা ছিলো, তাদেরকে সুখী এবং সুস্বাস্থ্যের অধিকারী করে তুলতে হবে। গর্ভধারণ অবস্থায় ন্যাশন্যাল হেলথ সার্ভিস (NHS) থেকে প্রাপ্ত সেবার সুফল আমি পেয়েছিলাম কারণ জন্মকালে আমার সব বাচ্চারই ওজন ৮ পাউন্ডের উপরে ছিলো এবং তাদের স্বাস্থ্য ছিলো খুবই ভাল। কিন্তু বাচ্চাগুলোকে আমার ফ্ল্যাটে নিয়ে আসার পর থেকেই তাদের স্বাস্থ্য খারাপ হতে থাকে এবং ডাক্তারের আনাগোনা নিয়মিত হয়ে উঠে।

যদিও আমি সর্বদাই অত্যন্ত ঠান্ডা এবং আদ্রতাপূর্ণ ঘরে বাস করেছি এবং আমার বাল্যকালের অনেকটা হাসপাতালেই কাটাতে হয়েছিলো এবং আমার এখনো মনে আছে, আমার মা আমাদের ফ্ল্যাটের নাম দিয়েছিলেন নিউমোনিয়া হাউস, কিন্তু আমার অজ্ঞতার কারণে আমাদের বাসস্থানের খারাপ অবস্থা এবং ব্যারামের সাথে, সামাজিক ও পারিবেশিক জলবায়ুর (আবহাওয়ার) কোন সম্পর্ক আমি কখনোই দেখি নাই।

আদ্রতা

তখনই আমি এগুলোর মধ্যে সম্পর্ক আবিষ্কার করা শুরু করলাম যখন আদ্রতার কারণে আমার মানসিক স্বাস্থ্য খারাপ হতে চললো। আমি সত্যিই চিন্তিত এবং বিষন্ন হয়ে পড়লাম কারণ আমি আমার বাচ্চাগুলোকে কতো না ভালবেসেছি, তাদের সেবাযত্নের জন্য কি না চেষ্টা করেছি; কিন্তু আমি ডাক্তার দূরে রাখতে পারিনি, পারিনি ছত্রাক দূর করতে। যা কিছুই এই ছত্রাকের সংস্পর্শে আসতো তার সবকিছুই নষ্ট হয়ে যেতো। আমার আশেপাশের বন্ধু বান্ধবরা ছত্রাক পড়া ব্রেড কিংবা চিজ ফেলে দিতেন কিন্তু আমি ছত্রাক পড়া আসবাবপত্র, কাপড়চোপড় একং বাচ্চাদের খেলার জিনিস ফেলতে থাকতাম। কোন এক সময় এমন এক পরিস্থিতির সৃষ্টি হয়েছিলো যে, আমি ভেবে পাচ্ছিলাম না আমার ক্ষুধার্ত বাচ্চাদের খাওয়াবো না ক্ষুধার্ত ফুয়েল মিটারের (গ্যাস, বিদ্যুৎ এর মিটারের) পেট ভরাবো কারণ ফুয়েল মিটার আরো এবং আরো পয়সার দাবি জানিয়েই যাচ্ছিলো।

আমার এই অনিশ্চিতকর বাস্তবতা আমাকে বোকা এবং ক্ষমতাহীন করে তুলে। আমি তিনটি সুন্দর বাচ্চাকে এই দুনিয়ায় এনেছি তাদের জীবনের উপর আমার নিয়ন্ত্রণ যে এতো কম হতে পারে, তা অনুধাবন না করেই। আমি ভাবলাম যে, আমার বাচ্চারা সুখী হবে না যদি তাদের একটি সুখী মা না থাকে। তাই আমি আমার ডাক্তারের সাথে বিষয়টি নিয়ে আলাপ করলাম। আলাপের সমই আমি অনুধাবন করলাম যে, 'দুনিয়া' থেকে আসলেই সব বিচার বিবেচনা উঠে গেছে।

ডাক্তারের কাছে যাত্রা

আমার ডাক্তার আমাকে দিলেন কয়েকদিনের এন্টি-ডিপ্রেসেন্ট ট্যাবলেট এবং আমার মনে হয়েছিলো যে, এন্টিবায়োটিক ঔষধ নিতে নিতে আমার বাচ্চাদের দেহ ইতিমধ্যেই এন্টিবায়োটিক ঔষধের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়ে তুলেছিলো।

HANDOUT 4 (cont.)
হ্যান্ডাউট 4 (পূর্ব পৃষ্ঠার পর)

আমার কাছে মনে হলো যে, আমার ডাক্তারকে চাকরি দেয়া হয়েছে শুধুমাত্র আমাদের স্বাস্থ্যের লক্ষণ এবং উপসর্গের চিকিৎসা প্রদানের জন্য, যেভাবে আমাদের ল্যান্ডলর্ড শুধুমাত্র আদ্রতার (ড্যাম্পনেসের) লক্ষণের চিকিৎসা করে যাচ্ছিলেন। আমি তাকে এই কথাটি বললাম এবং অনুরোধ করলাম একটিগরম, শুষ্ক ঘরের ব্যবস্থাপত্র দেয়ার জন্য। তিনি হেসে উঠলেন এবং জবাব দিলেন, তা তার ক্ষমতার বাইরে এবং আরো বললেন যে, সরকারী স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থাকে সত্যিকারের জাতীয় ধারণায় পরিণত হতে অনেক সময় লাগবে।

আমি ট্যাবলেট ফিরিয়ে দিলাম। আমি তখন অনুধাবন করলাম যে, আমার বাচ্চাদের জীবনের উপর নিয়ন্ত্রণ লাভ করার সময় এখনই এবং ট্যাবলেট নেয়ার পরিবর্তে আমি সিটি-ব্যাপী (নগর-ব্যাপী) এন্টি ড্যাম্পনেস ক্যাম্পেইনে (আদ্রতা বিরোধী আন্দোলনে) যোগ দিলাম।

টেনেন্ট গ্রুপে (ভাড়াটেদের সংঘে) যোগদান

ঈস্টহল রেসিডেন্ট অ্যাসোসিয়েশন (ERA) ২০ বছর ধরে কার্যরত ছিলো এবং কমিউনিটির উপর প্রভাব বিস্তারকারী অনেক উদ্বেগের বিষয়ের (ইস্যুর) সাথে জড়িত ছিলো। অ্যানুয়েল জেনারেল মিটিং এর (বার্ষিক সাধারণ সভার) সময় ক্রুদ্ধ ভাড়াটেগণ আদ্রতাপূর্ণ বাসস্থানের বিষয়টি আলোচ্যসূচীর সব উপরে স্থান দিলেন এবং এর ফলে একটি ড্যাম্পনেস টাস্কফোর্স/গঠন করা হলো।

সেই সময় আমাদের আন্দোলনের লক্ষ্যবস্তু ছিলো গ্লাসগো ডিস্ট্রিক্ট কাউন্সিল। আমাদের বাসস্থানগুলোর ল্যান্ডলর্ড ছিলো ডিস্ট্রিক্ট কাউন্সিল এবং ল্যান্ডলর্ড হিসাবে বাসস্থানগুলোকে বাসযোগ্য অবস্থায় রাখার দায়িত্ব ছিলো ডিস্ট্রিক্ট কাউন্সিলের। কিন্তু সমস্যা হলো, তারা আদ্রতার জন্য বাসিন্দাদের জীবনযাত্রার ধরণকে দোষ দিতে থাকেন। তারা নিজেদের দায়-দায়িত্ব স্বীকার করতে চাইলেন না এবং আদ্রতার লক্ষণ দূর করার জন্য তারা রাসায়নিক পদার্থ দিয়ে ধৌত করে শেওলা এবং ছত্রাক ধ্বংস করার বিফল চেষ্টায় অজানা পরিমাণের অর্থ ব্যয় করতে থাকেন।

অন্য দিকে ভাড়াটেগণ (টেনেন্টগণ) অনেক দিন পরে বুঝতে পারলেন যে, যদি অন্যান্য সব স্বাভাবিক পরিবারের মতোই ঘনীভবনজনিত আদ্রতা সৃষ্টি না করেই কেটলি দিয়ে পানি ফুটাতে পারেন অথবা শ্বাস ফেলতে পারেন এবং অন্যান্য জিনিস করতে পারেন, তাহলে অবশ্যই ঘরগুলোর মধ্যে কোন কোন সমস্যা রয়েছে, সেগুলোতে বসবাসকারী লোকদের মধ্যে কোন সমস্যা নেই ...

কর্তৃপক্ষের প্রতিক্রিয়া

যখন আবারো খবর বের হলো যে, গ্লাসগোর স্বাস্থ্য রেকর্ড খুবই খারাপ এবং গ্লাসগোর লোকদের অকাল মৃত্যুর হার পশ্চিম ইউরোপের কয়েকটি নগরীর মধ্যে সর্বোচ্চ এবং এটিকে হার্টের রোগের রাজধানী হিসাবে মনোনয়ন করা হয়েছে, তখন আমারা আশ্চর্য্য হইনি। কিন্তু সচেয়ে বেশি আশ্চর্য হয়েছিলাম, আমাদের খাবার, বিশেষ ধরনের তৈলাক্ত মৎস্য খাবার এবং আমাদের সাধারণ জীবনযাত্রার ধরণের উপর দোষ দেয়ার কথা শুনে। আমাদের দরিদ্রতা এবং বাসস্থানের দূরবস্থার জন্য আমাদের উপর দোষ চাপিয়ে দিয়েই তারা সন্তুষ্ট ছিলেন না, বরং কর্তৃপক্ষ এবং বিশেষজ্ঞরা আমাদের এক হাত দেখে নেয়ার জন্যও বদ্ধপরিকর

HANDOUT 4 (cont.)
হ্যান্ডাউট 4 (পূর্ব পৃষ্ঠার পর)

হয়ে উঠেছিলেন।

HANDOUT 5
হ্যান্ডাউট 5

The Underclass
নিম্নশ্রেণী

এবং তারা করেছিলেনও তাই। গ্লাসগো ডিস্ট্রিক্ট কাউন্সিল, দি স্কটিশ অফিস, গ্রেইটার গ্লাসগো হেলথ বোর্ড এবং কেন্দ্রিয় সরকারের এক বিরাট বাহিনী শুরু করে দিলেন 'চলো সবাই জগিং করতে যাই, ধূমপান বন্ধ করি এবং বাদামী ব্রেড খাই' নামের একটি প্রচারাভিযান। আমাদের কাছে তখন মনে হলো, ধনী এবং গরীবের মধ্যে ব্যবধান এত বেশী বেড়ে গেছে, যা কেউ কোন দিন কল্পনাই করতে পারেননি এবং আরো মনে হয়েছিলো, হয় আমাদের দূরবস্থা সম্পর্কে এইসব লোকদের কোন ধারণাই নেই অথবা আমাদের স্বাস্থ্যের মারাত্মক অবস্থা থেকে দৃষ্টি অন্যত্র সরিয়ে নেয়ার জন্য তাদের প্রচারাভিযান ছিলো ইচ্ছাকৃত একটি ষড়যন্ত্র।

আমরা একটি জিনিস নিশ্চিত জানতাম যে, আমাদের জন্য কীপ-ফিট (সুস্থ সবলতার) ব্যায়ামের দরকার ছিলো না, আমাদের জন্য দরকার ছিলো 'বাসযোগ্য' বাসস্থান এবং এমন একটি আয় বা বেনিফিটের, যা ঠান্ডা কিংবা অপুষ্টির হাত থেকে আমাদের জীবন রক্ষা করবে!

(সূত্র: ম্যাককর্মাক, সি. *কমিউনিটি ডেভেলাপমেন্ট জার্নালে*প্রকাশিত একটি দীর্ঘ প্রবন্ধ থেকে নেয়া হয়েছে। (জুলাই ১৯৯৩), ভলিয়্যুম ২৮, নং৩। অক্সফোর্ড ইউনিভার্সিটি প্রেস)

(Source: McCormack, C.Taken from a longer article in the *Community Development Journal* (July 1993),Vol. 28, No. 3. OxfordUniversity Press)

HANDOUT 6
হ্যান্ডাউট 6

Networking
নেটওয়ার্কিং

চার্লস মুররে (Charles Murray) কর্তৃক লিখিত একটি প্রবন্ধ 'আন্ডারক্লাস (Underclass)' থেকে নেয়া উদ্ধৃতি

একটি অপরিচিত দেশ সম্পর্কে একজন বিদেশী লোকের মন্তব্য করা সমিচীন নয় জানা থাকা সত্ত্বেও আমি সরাসরি এই মন্তব্যটি করবো যে, ব্রিটেইনে একটি নিম্নশ্রেণী রয়েছে, এখনো শ্রেণীটি অনেকটা দৃশ্যের অন্তরালে রয়েছে, এবং তা ইউনাইটেড স্টেইটের (যুক্তরাষ্ট্রের) নিম্নশ্রেণী থেকে এখনো আকারে ছোট রয়েছে, কিন্তু দ্রুত বৃদ্ধি পাচ্ছে।

আমি বেকারত্বের সমস্যা সম্পর্কে বলছি না, যা কর্মসংস্থানের ব্যবস্থা করে সমাধান করা যায়; আমি দরিদ্রতার কথাও বলছি না, যা বেনিফিট বাড়িয়ে সমাধান করা যায়। ব্রিটেনে রয়েছে কর্মপোযোগী বয়সের, স্বাস্থ্যবান এবং ক্রমবর্ধমান একটি গোষ্ঠী, যারা অন্যান্য ব্রিটেনবাসীর থেকে পৃথক জগতে বাস করেন, যারা তাদের বাচ্চাদেরকে সেই জগতে বড় করছেন, এবং যাদের ঐতিহ্যসমূহ সমগ্র নেইবারহুড (পাড়ার) জীবনে জায়গা করে নিচ্ছে - এবং তা প্রক্রিয়াটির একটি অদৃশ্য উপাদান, যেসব প্রতিবেশীর সেই ঐতিহ্যে বিশ্বাস করেন না, তারা নিজেদেরকে পৃথক করে নিতে পারেন না।

কোন একটি নিম্নশ্রেণীকে চেনার অনেক উপায় রয়েছে। আমি তিনটি অন্তর্নিহিত বিষয়ের উপর দৃষ্টি দেবো, যেগুলো যুক্তরাষ্ট্রের ক্ষেত্রে প্রাথমিক লক্ষণ হিসাবে দেখা দিয়েছিলো এবং সেগুলো হলো: দুর্নীতি, সহিংস অপরাধ, এবং শ্রমিক শ্রেণীর লোকদের টিকে থাকতে না পারা।

(সূত্র: মুররে, সি. (১৯৯০) ইন দি ইমার্জিং ব্রিটিশ আন্ডারক্লাস।
সিভিটাস: দি ইনস্টিটিউট ফর দি স্টাডি অব সিভিল সোসাইটি)

(Source: Murray, C. (1990) In *The Emerging British Underclass*.
Civitas:The Institute for the Study of Civil Society)

LEARNING LOG
লার্ণিং লগ

Working together
সবে মিলে করি কাজ

আলিসন গিলখ্রিস্ট (Alison Gilchrist) তার প্রবন্ধ 'কানেক্টর্স অ্যান্ড ক্যাটালিস্ট (Connectors and Catalysts)'-এ ব্যক্তিবিশেষ এবং কমিউনিটির ধারণার আলোকে নেটওয়ার্কিং সম্পর্কে বিশ্লেষণ করছেন।
কয়কটি বিষয় নিচে তুলে ধরা হলো।

জীবনের জন্য নেটওয়ার্কিং
নেটওয়ার্কিং নতুন আবিষ্কৃত কোন কাজ নয়। এটি এমন কোন কিছু নয় যে, তা উন্নত মানের কম্পিউটার প্রযুক্তির উপর নির্ভর করে। নেটওয়ার্কিং হলো, মানব জীবনের প্রাচীন এবং প্রাকৃতিক বৈশিষ্ট্য অর্থাৎ খাঁটি সম্পর্ক গড়ে তোলা এবং বজায় রাখার বৈশিষ্ট্য। অনেক প্রমাণ এবং সমর্থন রয়েছে যে, যেসব লোকের শক্ত সামাজিক সম্পর্ক রয়েছে, সেসব লোকের শারীরিক এবং মানসিক ব্যারাম হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে, তারা আবেগজনিত সংকট থেকে দ্রুত আরোগ্য লাভ করেন এবং তাদের আত্ম-পরিচিতি বোধ বেশি থাকে।

পঞ্চায়েতি সম্পদ হিসাবে কমিউনিটি
যেসব কমিউনিটির মধ্যে 'সুসম্পর্ক' রয়েছে তারা একে অন্যের অভিজ্ঞতা থেকে শিক্ষা লাভ করতে পারেন এবং মতবিরোধ ও বাইরের হুমকি মোকাবেলার জন্য নিজেদেরকে ভালভাবে প্রস্তুত করে তুলতে পারেন।

বাইরের শক্তিশালী এজেন্সিসমূহের সাথে যোগসূত্র গড়ে তোলাও অপরিহার্য। এর ফলে, কমিউনিটিগুলো সিদ্ধান্তগ্রহণকারীদের উপর প্রভাব খাটাতে পারেন এবং প্রয়োজনীয় অর্থ-সম্পদ পাওয়ার সুযোগ লাভ করেন।

কমিউনিটির জ্ঞান
নেটওয়ার্ক-জাতীয় রূপরেখার অন্যতম একটি বৈশিষ্ট্য হলো, প্রাতিষ্ঠানিক সীমানার বাইরে যোগাযোগ রক্ষা করার ক্ষমতা: বিভিন্ন ধরনের সূত্র থেকে তথ্য সংগ্রহকরণ, যাচাইকরণ এবং তথ্যাদি সমসাময়িক করে তোলার কাজ অব্যাহত রাখা।

অংশগ্রহণমূলক গণতন্ত্রের জন্য সমাজে বিধিবহির্ভূত নেটওয়ার্ক এবং বিধিবদ্ধ প্রতিষ্ঠান থাকা প্রয়োজন, যেগুলো বিভিন্ন ধরনের ধারণা এবং উপায় প্রদান করে জাতীয় বিতর্কে এবং মতবিরোধ নিষ্পত্তিতে সক্রিয় ভাবে অবদান রাখবে।

অপরিহার্য সৃজনশীলতা
সবাই মিলে কাজ করলে, স্থানীয় সমস্যা এবং মতবিরোধ সাফল্যের সাথে মোকাবেলা করার জন্য পারস্পরিক সম্পর্ক স্বাভাবিক এবং নমনীয় হয় এবং ফলে পরস্পরের প্রতি বিশ্বাস, মতের মিল এবং ঐক্যের সৃষ্টি হয়।

(সূত্র: গিলখ্রিস্ট, এ. (১৯৯৮) ১কানেক্টর্স অ্যান্ড ক্যাটালিস্টস', *এস.সি.সি.ডি নিউজে*প্রকাশিত, শীতকালীন সংখ্যা)
(Source: Gilchrist, A. (1998) 'Connectors and catalysts', in *SCCD News*, winter)

HANDOUT 1
হ্যান্ডাউট 1

Explanations for ill-health
অসুস্থ স্বাস্থ্যের ব্যাখ্যাসমূহ

এই সেশনের মূল বিষয়গুলো আবারো দেখে নিন এবং দরকার হলে ফ্লিপচার্টস এর সাহায্য নিন:

- স্বতন্ত্র (ইন্ডিভিজুয়্যাল) এবং রূপরেখা ভিত্তিক (স্ট্রাকচারেল) ব্যাখ্যাসমূহ
- ভাল খাওয়া দাওয়া করা - কার দায়িত্ব?
- কার্যকরী ব্যবস্থা গ্রহণ
- গ্রুপ ইন্টারভিউ - প্রস্তুতি

ইউনিট 10 এর লার্ণিং লগ দিন এবং শিক্ষার্থীরা চলে যাওয়ার আগে তা পূরণ করে নেয়ার সময় দিন।

HANDOUT 1 (cont.)
হ্যান্ডাউট 1 (পূর্ব পৃষ্ঠার পর)

সামাজিক, অর্থনৈতিক এবং রাজনৈতিক বিন্যাস ভিত্তিক ব্যাখ্যা

রোগ এবং অকালে মৃত্যুর কারণ ব্যাখ্যা করতে গিয়ে স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের সামাজিক মডেল সামাজিক, অর্থনৈতিক এবং রাজনৈতিক পদ্ধতির উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে।

নিম্নলিখিত উদ্ধৃতিগুলো থেকে দেখা যায় যে, অনেক কাল ধরেই এই ধারণা সম্পর্কে মানুষ অবগত রয়েছেন। প্রথম উদ্ধৃতিটি সমাজবাদী দার্শনিক **ফ্রেডরিক এঙ্গেলের**। তিনি ১৮৪২ সালে ইংল্যান্ডের শ্রমিক শ্রেণীর হাল অবস্থা নিয়ে গবেষণা চালান। মানুষকে যেভাবে কাজ করতে এবং বাস করতে বাধ্য করা হয়, তাকে তিনি দেখেছিলেন, 'সামাজিক হত্যা' হিসাবে।

> ... আমাদের কাছে এখন প্রমাণ রয়েছে যে, ইংল্যান্ডের সমাজ প্রতি দিন, প্রতি ঘন্টায় শ্রমিক শ্রেণীর মানুষের উপর যে আচরণ করছে, তা সামাজিক হত্যার পরিচয় হন করে। সমাজ শ্রমিকদেরকে এমন এক অবস্থায় রেখেছে, যেখানে তারা নিজেদের স্বাস্থ্য রক্ষা করতে পারে না এবং বেশি দিন বাঁচতেও পারেন না। সমাজ এইসব শ্রমিকদের প্রাণশক্তিকে ধীরে ধীরে, অল্প অল্প করে ধ্বংস করছে, এবং তাদেরকে অকালমৃত্যুর দিকে ঠেলে দিচ্ছে। আমার কাছে আরো প্রমাণ রয়েছে যে, এহেন অবস্থা শ্রমিক শ্রেণীর মানুষের স্বাস্থ্যের এবং জীবনের জন্য কতটুকু মারাত্মক তা সমাজ ঠিকই জানে, কিন্তু তাদের এই অবস্থা উন্নত করার জন্য সমাজ কিছুই করছে না।

পরবর্তী উদ্ধৃতিটি লেখক **জন হিউয়েটসনের।** দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের সমাপ্তিলগ্নে ১৯৪৬ সালে তাঁর এই লেখাটি প্রকাশিত হয়েছিলো। তাঁর ধ্যান ধারণার সাথে এই কৌর্সের পার্ট ওয়ানে আলোচিত 'সাম্যতা' সম্পর্কিত নৈতিকতা বোধের (অনেক অসাম্যতা থাকার কোন প্রয়োজন নেই এবং তা প্রতিরোধযোগ্য সংক্রান্ত ধারণা) সম্পর্ক নিয়ে চিন্তা করুন।

> ...এখনো লক্ষ লক্ষ লোক দরিদ্রতার দুর্বিসহ যাতনার মধ্যে বাস করছেন, এবং দরিদ্রতা থেকে আসে রোগ, ভগ্ন স্বাস্থ্য এবং অকাল মৃত্যু। যদি কেউ বিস্তারিত বোঝে নিয়ে ভগ্ন স্বাস্থ্যের দুর্বিসহ যাতনা এবং হতাশার সঠিক চিত্র হৃদয়ঙ্গম করার চেষ্টা করেন, তাহলে যে সমাজ এই অপরিমিত কষ্টের জন্ম দিচ্ছে এবং তা অনুমোদন করছে, সেই সমাজের প্রতি তিনির রাগ এবং ক্রোধ দমিয়ে রাখা কষ্টকর হবে। সে যাই হোক, পরিস্থিতিরটির একটি অনুকুল দিক রয়েছে। সমাজের উপর এই রাগ বা ক্রোধ হওয়ার সংগত কারণ রয়েছে কেননা দরিদ্রতা থেকে সৃষ্ট দুঃখ দুর্দশা প্রতিরোধ করা সম্ভব সত্ত্বেও তা প্রতিরোধ করা হয় না। যদি তা প্রতিরোধযোগ্য হয়, তাহলে যে কোন কেউই ইংলিশ কিং এর (ইংরেজ রাজার) মতো বলতে পারেন, তাহলে প্রতিরোধ করা হলো কেন? বর্তমানে মানুষ যে অর্থ-সম্পদ ভোগ করছেন, তা পৃথিবীর প্রতিটি মানুষেরই জন্য যথেষ্ট, এবং এই সম্পদ দিয়ে দরিদ্রতা সম্পূর্ণরূপে দূর করা সম্ভব।

এডিনবরা ইউনিভার্সিটির গবেষকগণ ১৯৮৯ সালে একটি বই রচনা করেন। সেই বইয়ে তারা জোর দিয়ে অভিমত প্রকাশ করেন যে, স্বাস্থ্য সমস্যার কারণ সন্ধানের জন্য ব্যক্তি বিশেষের চলাফেরা এবং জীবন অভ্যাসের উপর দৃষ্টি প্রদান করা ভুল।

... প্রতিবাদী কণ্ঠের উপস্থিতি থাকা সত্ত্বেও, স্বাস্থ্য পেশার লোক, নীতি নির্ধারক, এবং রাজনীতিকরা প্রচার করতে অনেকটা সমর্থ হয়েছেন যে, দুর্বল স্বাস্থ্যের অন্যতম কারণ হলো ব্যক্তি বিশেষদের চলাফেরা এবং জীবন অভ্যাস এবং তা উন্নত স্বাস্থ্যের লক্ষ্য অর্জনের এবং ব্যবস্থাপনার পথে অন্যতম একটি বাধা হিসাবে কাজ করে ...

লেখকদের মতে, জনস্বাস্থ্য সমাজ ব্যবস্থা এবং সম্মিলিত ভাবে সিদ্ধান্তগ্রহণ এর সাথে জড়িত, তা শুধুমাত্র কোন ব্যক্তিবিশেষের বিচ্ছিন্ন কাজের বা জীবন অভ্যাসের সাথে জড়িত নয়।

HANDOUT 1 (cont.)
হ্যান্ডাউট 1 (পূর্ব পৃষ্ঠার পর)

ব্যক্তিবিশেষের জীবন অভ্যাস ভিত্তিক ব্যাখ্যা

উনবিংশ শতাব্দিতে মনে করা হতো যে, নৈতিক ব্যর্থতা এবং সঠিক দায়িত্ববোধের অভাবে স্বাস্থ্য খারাপ হয়। এর মানে হলো, কোন খারাপ কাজ করলে আপনি অসুস্থ হবেন। আমরা বর্তমানেও এই ধারণাটির উপস্থিতি লক্ষ্য করে থাকি। ১৯৭৭ সালে জার্ণাল সাইন্সে, **জন নোয়েল্স** বহুল আলোচিত একটি প্রবন্ধ লিখেন। প্রবন্ধটির নাম ছিলো 'দি রেসপন্সিবিলিটিজ ফর হেলথ (স্বাস্থ্যের দায়-দায়িত্ব)'। তিনি প্রত্যেকের নিজ দায়িত্ব পালন এবং শক্ত নৈতিক চরিত্রের উপর গুরুত্ব আরোপ করেন:

> ... রোগ প্রতিরোধ কথাটির মানে হলো, খারাপ অভ্যাস, যেগুলো অনেক লোক উপভোগ করেন, ত্যাগ করা - মাত্রাতিরিক্ত আহার, মাত্রাতিরিক্ত পান, রাতে সজাগ থাকা, অবৈধ যৌন মিলন, উচ্চ গতিতে গাড়ি চালানো এবং ধূমপান, ইত্যাদি ত্যাগ করা, অথবা অন্যভাবে বলতে গেলে রোগ প্রতিরোধ কথাটির অর্থ হলো, এমন সব কাজ করা, যেগুলোর জন্য বিশেষ প্রচেষ্টা চালানোর দরকার হয় - ব্যায়াম, উন্নত মানের পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ, দাঁতের ডাক্তারের কাছে যাওয়া, জন্ম-নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি ব্যবহার করা, পারিবারিক সুখশান্তি নিশ্চিত করে নেয়া এবং স্বাস্থ্য পরীক্ষা করিয়ে নেয়া।

১৯৮৬ সালের ইউ.কে আন্ডার সেক্রেটারি ফর হেলথ, এডউইনা কারি, একটি বক্তব্যের মাধ্যমে বিরাট বিতর্কের সৃষ্টি করেছিলেন এবং তখন তিনি বলেছিলেন, মানুষের স্বাস্থ্য সমস্যা সমাধানের সর্বশ্রেষ্ট উপায় হচ্ছে:

... নিজেদের যত্ন ভালভাবে নেয়ার জন্য জনগণের উপর চাপ প্রয়োগ করা...

তিনি বলেছিলেন, যেসব বৃদ্ধ লোক অস্বাভাবিক ঠান্ডায় (হাইপোথার্মিয়ায়) ভূগেন, তারা গরম কাপড় বুনে নিতে পারেন এবং ইংল্যান্ডের উত্তরাঞ্চলের লোকদের চিপ্স খাওয়ার কারণেই এই ধরনের স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দেয়।

কিছু সংখ্যক স্বাস্থ্যের বাণীতে সুস্থ সবল স্বাস্থ্যের অধিকারী হওয়ার জন্য জীবনযাত্রার ধরণ পরিবর্তন করে নেয়ার প্রতি গুরুত্ব আরোপ করা হয়। আধুনিক স্বাস্থ্যশিক্ষার একটি প্রচারপত্রে উল্লেখিত নিচের উদ্ধৃতিটি থেকে এর প্রমাণ পাওয়া যায়:

> ... স্বাস্থ্যের যত্ন নেয়ার বয়স সর্বদাই থাকে, কখনোই শেষ হয়ে যায় না। কয়েকটি সহজ সরল পরিবর্তন এনে আপনার হার্টের রোগের সম্ভাবনা কমিয়ে আনতে পারেন।

HANDOUT 2
হ্যান্ডাউট 2

Access and choice
যাতায়াত এবং পছন্দ

যদিও এর মধ্যে কিছুটা সত্যতা রয়েছে, তথাপি অন্যান্য যেসব কারণে হার্টের রোগ হতে পারে, তা এখানে উল্লেখ করা হয়নি, যেমন - মানসিক চাপ, কাজের অথবা বাসস্থানের হাল অবস্থা, ইত্যাদি - এবং এগুলো কখনো কখনো ব্যক্তিবিশেষদের নিয়ন্ত্রণের বাইরে থাকে। কখনো কখনো এই ধরনের বাণীকে 'ভূক্তভোগীকে দোষী সাব্যস্তকরণ' হিসাবে অভিহিত করা হয় - ভূক্তভোগী লোকটির উপর দোষ দিয়ে বলা হয়, অসুস্থতার জন্য তিনি নিজেই দায়ী। পাওয়ারলেস্‌নেস (ক্ষমতাহীনতা) নিয়ে যে ইউনিটে আলোচনা করা হয়েছে, সেখানে আমরা দেখতে পেয়েছি যে, মানুষ এসব বাণী এবং কথা বিশ্বাস করা করে নেন - মনের মধ্যে ধারণা পোষণ করতে থাকেন - এবং মনে করা শুরু করেন যে, ব্যারামের জন্য তারা নিজেরাই দায়ী।

HANDOUT 2 (cont.)
হ্যান্ডাউট 2 (পূর্ব পৃষ্ঠার পর)

এই উদ্ধৃতিটি নেয়া হয়েছে, পুওর অ্যান্ড পেয়িং ফর ইট: *দি প্রাইস অব লিভিং ওন এ লো ইনকাম* (Poor and *Paying for it:The price of living on a low income* (1994) থেকে, সম্পাদনায় গিলিয়ান ফাইফ (Gillian Fyfe)।

স্কটল্যান্ডের দূর দূরান্তের এস্টেইটগুলোতে বসবাসকারী জনগণ সচরাচর যে অভিযোগটি করে থাকেন তাহলো, তাদের এলাকাসমূহে সুপারমার্কেটের অভাব রয়েছে। সিটি সেন্টারগুলোতে যেসব রকমারী দ্রব্য পাওয়া যায়, সেগুলো তাদের এলাকায় পাওয়া যায় না। এর ফলে, তাদেরকে হয় স্থানীয় অর্ধ-একচেটিয়া কারবারীদের মজুত এবং উচ্চমূল্যের শিকার হতে হয়, এবং সরকারী পরিবহনে চড়ে যাওয়ার খরচ, সময় এবং কষ্টের জন্য এবং কখনো কখনো ছোট বাচ্চাদের টেনে নেয়ার ঝামেলার কারণে সুপারমার্কেটে গিয়ে দ্রব্যাদি খরিদ করার সুযোগ থেকে বঞ্চিত হতে হয়। গ্রামীণ এবং দূরের এলাকাসমূহে বসবাসকারী স্বল্প আয়ের পরিবারদের জন্য এই সমস্যাগুলো আরো জটিল হয়ে থাকে।

সার্বিক ভাবে বলতে গেলে, স্থানীয় দোকান থেকে খাদ্য বিক্রয়ের ব্যবসা বড় বড় সুপারস্টোরের হাতে অনেকটা চলে গিয়েছে এবং বর্তমানে সুপারস্টোরগুলো স্কটল্যান্ডের ৭০% খাদ্যদ্রব্য বিক্রি করে থাকে। খাদ্যদ্রব্যের ব্যবসায় বড় বড় ব্যবসায়ীদের প্রায় একচেটিয়া আধিপত্যের ফলে, সুপারস্টোরগুলো শুধুমাত্র খাদ্যদ্রব্য বিক্রয়ের ক্ষেত্রেই নয়, খাদ্যের প্রযুক্তি এবং খাদ্য উৎপন্নের দিক দিয়েও শক্তিশালী স্থানে অবস্থান করছে। এই বহুজাতিক কোম্পানীগুলোর একচেটিয়া ব্যবসার কারণে ছোটখাটো ব্যবসা প্রতিষ্ঠান এবং স্থানীয় স্টোরগুলো বন্ধ হয়ে যাচ্ছে এবং - এদের নিজস্ব ব্রান্ডের খাদ্যদ্রব্য, ব্যাপক বিজ্ঞাপন এবং মার্কেটিং এর জন্য ক্রেতাদের ভাল অথবা মন্দ খাদ্যদ্রব্য ক্রয়ের উপর একটি উল্লেখযোগ্য ভূমিকা রাখছে এবং সবকিছু মিলিয়ে ক্রেতাদের বাজারহাটের বিকল্প ব্যবস্থা এবং পছন্দ অপছন্দে আমূল পরিবর্তন আসছে। বড় বড় ব্যবসায়ীদের ক্ষমতা এতোই ব্যাপক যে, কস্টকো (Costco) এর মতো ওয়ারহাউস ক্লাব, যেটি একটি প্রাথমিক ফি নিয়ে এর সদস্যদের কাছে বড় বড় ব্যবসায়ীদের থেকেও কম দামে দ্রব্য বিক্রয় করে, ব্রিটেনে চালু না করার জন্য সরকারের প্রতি তারা উৎসাহ যুগিয়েছিলো।

তবে, স্বল্প-আয়ের লোকদের চাহিদা বা সমস্যা সুপারমার্কেটগুলোকে তাদের নাগালের মধ্যে স্থাপন করে নিয়ে মিটানো সম্ভব হবে না। সুপারমার্কেট কর্তৃক প্রদত্ত সুযোগ সুবিধা কাজে লাগাতে হলে, ক্রেতাদেরকে এক সাথে অনেক দ্রব্য খরিদ করতে হয় এবং খাদ্যদ্রব্য সঠিক অবস্থায় জমা করে রাখতে হয়। স্বল্প-আয়ের অধিকাংশ পরিবারের জন্যই নগদ অর্থের যোগান একটি নিয়মিত সমস্যা এবং অধিকাংশ খাদ্যদ্রব্যই তারা দৈনন্দিন ভিত্তিতে খরিদ করেন। অধিকাংশ স্বল্প আয়ের পরিবারে কোন ফ্রীজার কিংবা রেফ্রিজারেটর নেই এবং যারা বেড অ্যান্ড ব্রেকফাস্ট কিংবা হোস্টেলে থাকেন, কিংবা যারা হোমলেস (গৃহহীন), তাদের জন্য খাদ্যদ্রব্য সঠিক অবস্থায় জমা রাখার জায়গা কম অথবা একেবারেই নেই। বিকলাঙ্গ কিংবা বৃদ্ধ লোকদের জন্য কম দূরত্বে অবস্থিত সুপারমার্কেটে যাওয়া আসাও ঘরের কাছে অবস্থিত কর্ণারশপ থেকে বেশি কষ্টকর হয় পড়ে এবং এর ফলে এসব লোক সুপারমার্কেটের সুবিধা থেকে বঞ্চিত হতে পারেন।

HANDOUT 3
হ্যান্ডাউট 3

Extracts from: *Scotland's Health, A Challenge to us All*

স্কটল্যান্ড্স হেলথ, এ চ্যালেঞ্জ টু আস অল
(স্কটল্যান্ডের স্বাস্থ্য, আমাদের সবার জন্য একটি চ্যালেঞ্জ) থেকে উদ্ধৃতি

সুপারমার্কেট কিংবা হাইস্ট্রীটের শপিং-এ অভ্যস্ত কোন লোক যদি স্কটল্যান্ডের দূর প্রান্তের হাউজিং এস্টেইটগুলোর শপিং সেন্টারগুলোতে যান, তাহলে সুপারমার্কেট আর হাইস্ট্রীটের শপিং এর সাথে সেখানকার বৈসাদৃশ্য দেখে চমকে যাবেন। তিনি দেখতে পাবেন, দোকানের একটি অংশ, কোন কোন ক্ষেত্রে এক তৃতীয়াংশ, অব্যবহৃত অবস্থায় রয়েছে। কোন কোন ক্ষেত্রে বিক্রয়ের জন্য সাজিয়ে রাখা অনুন্নত মানের খাদ্যদ্রব্য দেখে এবং সদ্য তৈরি খাবার থেকে প্রক্রিয়াজত খাদ্যদ্রব্য কেনার প্রতি বেশি গুরুত্ব দেখে হতবাক হয়ে যাবেন। সেখানকার খাদ্যদ্রব্যের দাম থেকেই স্থানীয় ব্যবসায়ীদের সমস্যাগুলোর প্রতিফলন ঘটে।

উদাহরণস্বরূপ, স্থানীয় একটি ফুড পোভার্টি গ্রুপ দেখতে পায় যে, এক টিন ব্রান্ডেড স্পেগেটি, যা টাউন সেন্টারে মাত্র ১৮ পেনি দিয়ে খরিদ করা যায়, সেই ক্ষেত্রে তাদের এলাকার দোকানগুলোতে ৩৫ পেনি থেকে ৭৯ পেনি দাম বিক্রি হচ্ছিলো। এই ধরনের উচ্চমূল্য অন্যান্য খাদ্যদ্রব্যের, যেমন: ব্রেড, দুধ, চিনি, চা এবং মার্জারিণ ইত্যাদির প্যাকেটেও লিখা ছিলো।

স্কটল্যান্ডের দূর দূরান্তের এস্টেইটগুলোর স্থানীয় দোকান এবং শপিং সেন্টারগুলো সংগত কারণে ক্রেতাদেরকে কম দামের খাদ্যদ্রব্য খরিদ করার সুযোগ দিতে চায়; তবে কম দামের দ্রব্যাদি খরিদ করতে গিয়ে প্রায়ই পছন্দ অপছন্দের ব্যাপারটি ত্যাগ করতে হয়। স্টোরগুলোতে থাকে অপেক্ষাকৃত কম সংখ্যক দ্রব্য এবং খুব কম দ্রব্যই হবে সদ্য তৈরি অথবা হোলমিল খাবার। সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা গেছে যে, 'স্বাস্থ্যকর' খাবারের মূল্য প্রায়ই বেশি থাকে এবং অন্যান্য দ্রব্যাদির তুলনায় এগুলোর জনপ্রিয়তা অনেকটা কম থাকে, এবং গবেষণায় আরো পাওয়া গেছে যে, ফলমূল এবং শাকসব্জি যখন দোকানে আসে তখন এগুলোর মান সর্বোত্তম মানের হয় না। এই সবকিছুই স্বল্প-আয়ের লোকদের দ্বারা পুষ্টিকর এবং সাধ্যাধীন খাদ্যদ্রব্য খরিদ করার পক্ষে বড় বাধা হিসাবে কাজ করে। আরো একটি বৈশিষ্ট্য যা স্কটল্যান্ডে খুব বেশী দেখা যায় না অথচ ইউ.কে এর অন্যান্য স্থানে সচরাচর দেখা যায় তাহলো, স্ট্রীট মার্কেট (রাস্তার পাশের বাজার), যেগুলো কম দামে হোলসাম, তাজা উৎপন্ন দ্রব্য প্রতিযোগিতামূলক এবং জনপ্রিয় দামে বিক্রি করে থাকে।

(সূত্র: Fyfe, G. (ed.) (1994) *Poor and Paying for it:The price of living on a low income*. Scottish Consumer Council)

HANDOUT 3 (cont.)
হ্যান্ডাউট 3 (পূর্ব পৃষ্ঠার পর)

স্বাস্থ্যের জন্য খাওয়া দাওয়া: স্কটল্যান্ডের জন্য একটি খাদ্য পরিকল্পনা ১৯৯৬

নির্বাহী সারাংশ

গ্রুপটিকে অনুরোধ করা হয়েছিলো, উন্নত মানের খাবারের মাধ্যমে স্কটল্যান্ডের পুরুষ এবং মহিলাদের স্বাস্থ্য উন্নত করার জন্য কি করা যেতে পারে তা বের করে নেয়ার জন্য।

স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া সুস্বাস্থ্যের উপর দীর্ঘকালীন একটি বিনিয়োগ এবং এই বিনিয়োগের ক্ষমতা প্রত্যেক স্কটল্যান্ডবাসীরই রয়েছে। এর পরেও চিনি মিশ্রিত কোন পানীয় কিংবা বিয়ার দিয়ে স্কচ পাই এবং চিপ্‌স আহারের যে ভাবমূর্তিটি স্কটল্যান্ডের সব মানুষের সামর্থ্যের উল্টো পরিচয় বহন করে। অনুন্নত মানের খাবার এবং মেদভূড়ির কারণে যেসব ব্যারাম দেখা দেয়, চিকিৎসার দিক দিয়ে সেগুলো নিরাময় করা কষ্টকর হয়, চিকিৎসার ফলাফল নিম্নমানের হয় এবং এগুলো অন্য যে কোন স্থান থেকে স্কটল্যান্ডে সচরাচর বেশি দেখা যায়। মানুষের জীবনের দিক দিয়ে এগুলো মৃত্যু ডেকে আনে, জন্ম দেয় কষ্ট এবং মানসিক চাপের। বাচ্চাদের খাবারের অভ্যাস ছোট কাল থেকেই জন্ম নেয়: বর্তমানে আমাদের বাচ্চাদের খাদ্যাভ্যাস দেখে মনে হয় যে, মধ্য এবং বৃদ্ধ বয়সে তাদের দ্বারা সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হওয়ার সম্ভাবনাটি কুয়াশাচ্ছন্ন।

এই রিপোর্টে আমরা স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণের পথে খাদ্য শিল্পের সবচেয়ে বড় ধরনের হুমকি প্রদানকারী প্রতিটি খাত এবং সাথে সাথে অন্যান্য খাতও পরীক্ষা করে দেখবো। প্রতিটি খাতের ক্ষেত্রে যেসব ব্যবস্থা আগামী কয়েক বছরের জন্য ব্যবহারিক বলে মনে হবে, সেগুলো চিহ্নিত করে নেবো এবং বিশেষ করে স্বাস্থ্যকর খাবারের উপর প্রতিটি, এবং সর্বোপরি সবকয়টি খাতের সত্যিকারে প্রভাব চিহ্নিত করে নেবো।

এই পরিকল্পনাটি সেসব প্রতিষ্ঠানের জন্য, যেগুলো জাতির স্বাস্থ্য উন্নতির নেতৃত্ব প্রদান করবে বলে আশা করা হয়, যেমন: দি স্কটিশ অফিস এবং জাতীয় এজেন্সিসমূহ, ন্যাশন্যাল হেলথ সার্ভিস, স্থানীয় সরকার। খাদ্যদ্রব্য তৈরির শিল্প বিভাগটি এতে স্বস্তি পেতে পারে, তবে এই প্ল্যানটি (পরিকল্পনাটি) শিল্পখাতের অবদানের উপরও অনেকটা নির্ভর করবে। বাণিজ্যিক স্বার্থের দুইটি উপাদান - জনগণের পরিবতর্নশীল স্বাদ অনুযায়ী খাদ্য দ্রব্য তৈরি করা এবং স্কটল্যান্ডে উৎপন্ন হয় এমন দ্রব্যোদির বাজার বৃদ্ধির মাধ্যমে অবদান রাখা যেতে পারে।

কর্মপরিকল্পনায় প্রদত্ত সুপারিশসমূহ

প্রাথমিক উৎপন্নকারীগণ

সম্পূর্ণ নতুন ধরনের ও সম্প্রসারণযোগ্য উদ্যোগ গ্রহণ করে এবং সুচতুর ও কার্যকরী মার্কেটিং অভিযানের মাধ্যমে ফলমূল এবং শাকসব্জির প্রতি স্কটিশ ক্রেতাদের চাহিদা বৃদ্ধির কার্যকরী ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে। এই জন্য স্কটিশ এন্টারপ্রাইজকে, যথাযোগ্য ক্ষেত্রে, দি স্কটিশ অফিস এগ্রিকালচারেল, এনভায়রন্‌মেন্টাল এবং ফিশারিজ ডিপার্টমেন্টের সাথে; সংশ্লিষ্ট শাকসব্জি এবং ফলমূল উৎপন্নকারীদের প্রতিষ্ঠানসমূহ, ন্যাশন্যাল ফার্মার্স ইউনিয়ন অব স্কটল্যান্ড, বহুজাতিক খাদ্যদ্রব্য বিক্রেতা, হেলথ এজুক্যাশন বোর্ড, স্কটিশ ভেজিটেবোল ওয়ার্কিং গ্রুপ এবং স্কটিশ সফ্‌ট ফ্রুট গ্রোয়ার্স এর সাথে যৌথ ভাবে কাজ চালিয়ে যেতে হবে, যাতে করে একমাত্র ও গুরুত্বপূর্ণ স্বাস্থ্যকর খাদ্যের লক্ষ্যে অর্জনের জন্য ফলমূল এবং শাকসব্জির ব্যবহার দ্বিগুন করা যায়। (অনুচ্ছেদ ২.৯)।

HANDOUT 4
হ্যান্ডাউট 4

The contemporary diet in the Southern Isles
সাউদার্ণ আয়োলস-এ সমকালীন খাবার

প্রস্তুতকারক এবং প্রক্রিয়াজাতকারক

প্রস্তুতকারক এবং প্রক্রিয়াজাতকরণের শিল্পগুলো তাদের প্রস্তুতকৃত খাবারের বিভিন্ন উপদান সম্পর্কে, এবং পুষ্টির সংখ্যাগত মান সম্পর্কে তথ্য খাদ্য দ্রবের প্যাকেটে (লেবেলে), বিক্রয়ের স্থানে এবং বিজ্ঞাপনে আইনের আওতার মধ্যে থেকে বাস্তব ক্ষেত্রে যতটুকু সম্ভব হয় ঠিক ততোটুকু তথ্য এমন ভাবে প্রদান করবে, যাতে করে পুষ্টির সংখ্যাগত মান বুঝতে ক্রেতাদের জন্য সহজ হয় (অনুচ্ছেদ ৩.১৬, ৩.১৭)।

বিক্রেতাদের খাত

সুপারমার্কেটগুলোর উচিত প্রস্তাবিত ন্যাশন্যাল প্রোজেক্ট অফিসারের সাথে আলাপ করে নিয়ে, বিভিন্ন ধরনের ব্যবস্থা গ্রহণ করা যায় কি না, যেমন: বিনামূলে অথবা কম ভাড়ায় তাদের স্টোরে কমিউনিটির স্বল্প আয়ের লোকদের আসার ব্যবস্থা করা যায় কি না, তা খতিয়ে দেখা। তাদের উচিত আরো বিবেচনা করে দেখা, তাদের স্টোরে যেসব খাদ্যদ্রব্য পাওয়া যায় সেগুলো স্বল্প আয়ের লোকদের জন্য আরো সহজপ্রাপ্য করে তোলার ব্যবস্থা করা যায় কি না। (অনুচ্ছেদ ৪.৭.১০)

কমিউনিটির কাজ

দি স্কটিশ অফিসের আর্থিক অনুদানে পরিচালিত প্রকল্পসমূহের অভিজ্ঞতাকে পুঁজি করে এবং কমিউনিটির শক্তি এবং পারদর্শীতা কাজে লাগিয়ে, স্থানীয় ভাবে কমিউনিটি ভিত্তিক বিভিন্ন উদ্যোগ অবশ্যই গ্রহণ করতে হবে। বর্তমানে হেলথ বোর্ডের আওতাধীন সব এলাকায় হেলথ অ্যালায়েন্স (স্বাস্থ্য সংঘ) গঠন করা হয়েছে এবং এদের উচিত বঞ্চিত এলাকাগুলোতে (গ্রামীণ এলাকাগুলো সহ) তাদের সাম্প্রতিক কাজ চালিয়ে যাওয়া এবং তা সম্প্রসারিত করা এবং কমিউনিটির কাজে সহায়তা, শক্তি এবং সাহায্য প্রদান করা।

গর্ভধারণ, স্কুলে যাওয়ার বয়স হয়নি এমন বাচ্চা এবং স্কুলের ছাত্রছাত্রী

পছন্দসই স্বাস্থ্যকর খাবার প্রদান করার মাধ্যমে, স্কুলগুলোকে তাদের টাক শপ (খাদ্যের দোকান) এবং ভেন্ডিং মেশিনের মাধ্যমে সুস্বাস্থ্যের বাণী এবং স্বাস্থ্য শিক্ষা উন্নত ও সম্প্রসারণ করতে হবে। এইচ.এম ইন্সপেক্টর্স অব স্কুলস (HM Inspectors of Schools)-কে স্বাস্থ্যের প্রসার এবং স্বাস্থ্যশিক্ষার জন্য স্কুল কর্তৃক গৃহীত ব্যবস্থা তাদের পরিদর্শনের অন্তর্ভুক্ত করতে হবে এবং প্রাপ্ত ফলাফল পরিদর্শনের রিপোর্টে প্রকাশ করতে হবে (অনুচ্ছেদ ৬.২৭)।

HANDOUT 4 (cont.)
হ্যান্ডাউট 4 (পূর্ব পৃষ্ঠার পর)

খাদ্য পরিবেশনকারী (ক্যাটারার্স)

ফাস্ট ফুড বিক্রেতাদেরকে তাদের ক্রেতাদের জন্য পুষ্টিকর দিক দিয়ে উপকারী খাবারের সংখ্যা বাড়াতে হবে। তাদের বিক্রিত খাবারের মধ্যে চর্বির পরিমাণ বিশেষ ভাবে কমানো যায় কি না, তা জরুরী ভিত্তিতে পরীক্ষা করে দেখে নিতে হবে (অনুচ্ছেদ ৭.৫)।

ন্যাশন্যাল হেলথ সার্ভিস

হেলথ বোর্ডস এবং ট্রাস্টগুলো যখন তাদের কর্মচারীদের শিক্ষা এবং ট্রেইনিং এর কর্মসূচী তৈরি করবে, তখন প্রাইমারী কেয়ার টিমসমূহ (প্রাথমিক চিকিৎসা সেবার দায়িত্বে নিয়োজিত টিমসমূহ) সহ সব স্বাস্থ্যকর্মীদেরকে স্বাস্থ্যকর খাবার সম্পর্কে শিক্ষা এবং পরামর্শ প্রদান করার শিক্ষা এবং ট্রেইনিং প্রদানের উপর প্রাধান্য দিতে হবে, যাতে করে রোগীদেরকে তারা সুযোগে সময়ে এবং নিয়মিত ভাবে স্বাস্থ্যকর খাবার সম্পর্কে পরামর্শ দিতে সমর্থ হন। (অনুচ্ছেদ ৮.৩)

স্থানীয় কর্তৃপক্ষসমূহ

স্কটিশ জনগণের স্বাস্থ্যকর খাবারে অবদান রাখার যেসব সুযোগ রয়েছে, সেসব সুযোগ স্থানীয় কর্তৃপক্ষসমূহকে তাদের দায়-দায়িত্বের অন্তর্ভুক্ত প্রতিটি ক্ষেত্রে যাচাই করে নিতে হবে, সম্প্রসারিত করতে ও কাজে লাগাতে হবে। কর্তৃপক্ষগুলোকে বিশেষ ভাবে গুরুত্ব দিতে হবে, যাতে করে তাদের কর্তৃক পরিবেশিত খাদ্য 'মডেল নিউট্রিশন্যাল গাইডলাইন্স' অনুযায়ী হয়, যেমন: 'মিলস ওন উইলস' সার্ভিস, হোম হেল্পস ইত্যাদির খাবার উপরোক্ত নীতিমালা অনুযায়ী তৈরি করা হয়। তাছাড়া, কর্তৃপক্ষগুলোকে নিশ্চিত করে নিতে হবে, যাতে তাদের কেয়ার অ্যাসিস্টেন্ট এবং খাবার তৈরি ও পরিবেশনের সাথে জড়িত অন্যান্য কর্মচারীদের স্বাস্থ্যকর খাবার এবং পুষ্টি সম্পর্কে যথোপযুক্ত জ্ঞান থাকে এবং তারা তা প্রয়োগ করেন (অনুচ্ছেদ ৯.২)।

প্রচার

দি হেলথ এজুক্যাশন বোর্ড ফর স্কটল্যান্ডকে একটি পথ-নির্দেশনা তৈরি করে নিতে হবে। এবং খাদ্যশিল্প এবং খাদ্যশিল্পের প্রতিনিধিগণ এবং স্বাস্থ্যকর খাবারের প্রচারে নিয়োজিত সংশ্লিষ্ট প্রতিষ্ঠানসমূহ প্রচারমূলক শিক্ষা সামগ্রীতে সেই পথ-নির্দেশনা অনুসরণ করতে পারেন, যাতে করে একই নীতি অনুসরণ করে স্বাস্থ্যকর খাবারের বাণী প্রচার করা যায় (অনুচ্ছেদ ১০.৫)।

HANDOUT 4 (cont.)
হ্যান্ডাউট 4 (পূর্ব পৃষ্ঠার পর)

ফুড এভেইলেবিলিটি অ্যান্ড ফুড চয়েস ইন রিমোট অ্যান্ড রুরাল এরিয়াজ (*Food Availability and Food Choice in Remote and RuralAreas*) আবারডীন ইউনিভার্সিটির ডিপার্টমেন্ট অব জেনারেল প্র্যাক্টিস এবং ডিপার্টমেন্ট অব ল্যান্ড ইকোনমি কর্তৃক স্কটল্যান্ডের ওয়েস্টার্ণ আয়োল্‌স-এ সম্পনকৃত একটি গবেষণা প্রকল্প।

গবেষণায় বিভিন্ন মানদন্ডের আলোকে [স্কটল্যান্ডের] সাউদার্ণ আয়োল্‌স এর সমকালীন স্বাস্থ্যকর খাবারের মূল্যায়ন করেন জরিপের বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তারদাতাগণ। দ্বীপগুলোতে জীবনের অধিকাংশ সময় কাটিয়েছেন এমন বৃদ্ধ উত্তরদাতাগণ সমকালীন স্বাস্থ্যকর খাবারের সাথে, খাদ্যদ্রব্যের প্রাপ্যতা এবং অতীতের স্বাস্থ্যকর খাবারের তুলনা করেছেন; অন্যদিকে তুলনামূল ভাবে কম বয়সের উত্তরদাতাগণ, এবং স্কটল্যান্ডের মূল ভূখন্ড থেকে সাউদার্ণ আয়োল্‌স-এ এসে বসবাসকারী উত্তরদাতাগণ খাদ্য দ্রব্যের প্রাপ্যতা, পছন্দ অপছন্দ, এবং সমকালীন স্বাস্থ্যকর খাবারকে তুলনা করেছেন মূল ভূখন্ডের কমিউনিটির খাবারের সাথে।

সংখ্যাগরিষ্ট উত্তরদাতাই একমত যে, দ্বীপাঞ্চলের কমিউনিটিগুলোর সমকালীন খাবার অস্বাস্থ্যকর এবং পুষ্টির দিক দিয়ে ভারসাম্যহীন।

খাদ্যদ্রব্য ক্রয়: প্রাপ্যতা এবং পছন্দ

দ্বীপাঞ্চলের দোকানগুলো সম্পর্কে উত্তরদাতাদের দৃষ্টিভঙ্গি হলো, দোকানগুলো নিম্ন মানের। উত্তরদাতারা অভিযোগ করে বলেন, দোকানগুলোর খাদ্যদ্রব্যের মান খারাপ এবং পর্যাপ্ত পরিমাণে খাদ্যদ্রব্য দোকানে থাকে না। উত্তরদাতারা খাদ্যদ্রব্যের নিয়মিত সাপ্লাই (যোগান) সমস্যা এবং মৌসুমী খাদ্যদ্রব্যের, বিশেষ করে, ক্রিসমাসের সময়ে উপযুক্ত খাদ্যদ্রব্যের প্রাপ্যতার সমস্যা সম্পর্কে অভিযোগ করেন। দোকানের মালিকদের মধ্যে ব্যবসায়ী সুলভ মনোভাবের অভাব রয়েছে বলে মনে করা হয় এবং তারা গ্রাহকসেবার পরিবর্তে মুনাফার লালসা দ্বারা তাড়িত হয়ে একচেটিয়া 'অনুচিত' কারবার করছেন বলে অভিমত প্রকাশ করা হয়।

উত্তরদাতারা জানিয়েছেন যে, খাদ্যদ্রব্য খরিদ করতে প্রচুর সময় লাগে এবং দৈনন্দিন ভিত্তিতে বাজার করতে হয় এবং খাদ্যদ্রব্য খরিদের কাজটি বিশেষ ভাবে মহিলারাই করে থাকেন। অনেক উত্তরদাতা সুপারমার্কেটগুলোতে আনন্দের সাথে বাজারহাট করার বিজ্ঞাপনের সাথে সাউদার্ণ আয়োল্‌স এর বাজারহাটের পরিস্থিতির তুলনা করেন এবং বলেন যে, সাউদার্ণ আয়োল্‌স এর জন্য উন্নয়নমূলক পরিকল্পনা গ্রহণ এবং বাজেট বৃদ্ধির প্রয়োজন। অনেক মহিলা মনে করেন, দ্বীপগুলোতে খাদ্যদ্রব্যের বাজারে কোন স্বতঃস্ফুর্ততা নেই এবং বাজারহাটের জন্য তারা অনেক ধরনের পদ্ধতির অবলম্বন করেন বলে জানান। তাদের মতে এসব পদ্ধতি অবলম্বন করতে হয়, পরিবারের জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণের খাবার নিশ্চিত করে নেয়ার জন্য। তারা জানিয়েছেন যে, বিশেষ বিশেষ সময়ে মহিলাদেরকে দোকানে গিয়ে হাজির হতে হয়, যাতে করে মালপত্র শেষ হয়ে যাওয়ার আগেই খরিদ করা যায়। উত্তরদাতাগণ দুষ্প্রাপ্য মাল বেশি করে খরিদ করে মজুত করার প্রবণতার কথা বার বার উল্লেখ করেছেন এবং তারা মনে করেন সাউদার্ণ আয়োল্‌স-এ 'মালপত্র দখল নেয়ার মানসিকতা' বিরাজ করছে। এর ফলে যখন প্রয়োজন তখন খরিদ না করে, মহিলারা দ্রব্য সামগ্রী যখনই পাওয়া যায় তখনই খরিদ করেন।

HANDOUT 4 (cont.)
হ্যান্ডাউট 4 (পূর্ব পৃষ্ঠার পর)

নিম্নলিখিত মন্তব্যগুলো থেকে অধিকাংশ উত্তরদাতার দৃষ্টিভঙ্গি ফুটে উঠেছে:

আমাদের মধ্যে দ্রব্য সামগ্রী দখল করার একটি মানসিকতা বিরজ করছে কারণ আমাদের ভয় থাকে, খাদ্য দ্রব্যের নৌকা হয়তোবা আসবে না। নৌকা এক দিন পর পর এসে থাকে। সুতরাং আমাদেরকে দ্রব্য সামগ্রী মজুত করে নিতেই হয়।

(অবিবাহিতা মহিলা)

দ্বীপটির জনগণ মনে করেন এখানে তারা আটক অবস্থায় রয়েছেন, আর তাই তাদের পছন্দসই খাদ্যদ্রব্যের সংখ্যা খুবই সীমিত। মৌলিক চাহিদাগুলোর ক্ষেত্রে - এখানে একটি অপ্রকাশিত অনুভূতি বিরাজ করছে যে, এখানকার মানুষ বিভিন্ন জিনিস পেতে সমর্থ হবেন না। এখানকার মানুষ মনে করেন, তাদের উদ্বেগের বিষয়াদি পরিবর্তন করার ক্ষমতা তাদের নেই। তারা মনে করেন তাদেরকে বঞ্চিত করা হচ্ছে।

(দোকান কর্মী)

এখানকার সবাই তাড়াহুড়ো করছেন বলে মনে হয়। মূল ভূখন্ডে বাজারহাটের অনেক ব্যবস্থা রয়েছে। সুতরাং সেখানে বিভিন্ন স্থানে বাজার করা যায়। কিন্তু এখানে সবাই জানেন কখন ডেলিভারি (সরবরাহ) আসবে, এবং ঠিক সেই সময়েই সবাই দোকানে গিয়ে উপস্থিত হন এবং খরিদ করেন ... খাদ্যদ্রব্য খরিদ করার সুযোগ পেতে হলে দেরী করা চলবে না।

(সম্প্রতি দ্বীপে এসে বসবাস করছেন এমন একজন লোক যার পরিবার রয়েছে)

এখানকার লোকেরা খাদ্যদ্রব্য খরিদ করেন আজ তাদের প্রয়োজন সেই জন্য নয়, তারা খরিদ করেন যখন প্রয়োজন হবে তখন হয়তো পাওয়া নাও যেতে পারে বলে ... উদাহরণস্বরূপ, এখানকার বাসিন্দারা ব্রোকলি (এক ধরনের সব্জি) খরিদ করেন ঐ রাতেই আহারের জন্য নয়। জিনিসপত্র দোকানে রয়েছে বলে খরিদ করা হয়, দরকার বলে নয় ... এখানকার সবার লক্ষ্য হলো, যদি কোন জিনিস চোখে পড়ে, তাহলে সাথে সাথেই তা কিনে নাও, কারণ তা হয়তোবা আর কখনো পাওয়া যাবে না।

(একজন অল্পবয়সী মা যার বড় পরিবার রয়েছে)

দ্বীপের দোকানগুলোতে মালপত্র আসার পরে তাড়াহুড়ো করে জিনিসপত্র খরিদ করার প্রবণতার কথা জানান। তারা আরো জানান যে, দোকানে মাল আসার পরে তাড়াহুড়ো করে মালপত্র খরিদ করতে গিয়ে ভীড়ের মধ্যে 'ঠেলাঠেলি' আরম্ভ হয়। অনেক উত্তরদাতা তাদের এই পরিস্থিতির সাথে যুদ্ধকালীন মহিলাদের পরিস্থিতির মিল রয়েছে বলে উল্লেখ করেছেন, বিশেষ করে, তখনকার মহিলাদের দ্বারা পরিবারের জন্য খাদ্যদ্রব্যের রেশন সংগ্রহের পরিস্থিতির সাথে। দ্বীপের দোকানগুলোতে পর্যাপ্ত পরিমাণের খাদ্যদ্রব্যের সরবরাহ না থাকার কারণে ইচ্ছাকৃত ভাবে উচ্চমূল্য আদায় করা হয় বলে উত্তরদাতারা মনে করেন এবং এতে তারা অসন্তোষ প্রকাশ করেন।

দোকানগুলোর দ্রব্যাদির অনুচিত উচ্চমূল্যের সমালোচনা করে উত্তরদাতারা বলেন, উচ্চমূল্যের কারণে পছন্দের জিনিস খরিদ করা থেকে তাদেরকে বিরত থাকতে হয় এবং দোকানদারের চাওয়া যে কোন মূল্য পরিশোধ করতে তারা বাধ্য হন। এমন কি কোন দ্রব্যের ব্যবহারের মেয়াদকাল শেষ হয়ে যাওয়ার পথে থাকলে,

HANDOUT 4 (cont.)
হ্যান্ডাউট 4 (পূর্ব পৃষ্ঠার পর)

একটি 'ন্যায্য মূল্যের দ্রব্য' এবং কিন্তু এটির ব্যহারের মেয়াদকাল শেষ হয়ে গেছে। আমি মনে করি তা অত্যন্ত ন্যাক্কারজনক। এরা পকেট থেকে শেষ মুদ্রাটিও কেড়ে নেয়ার চেষ্টা করছে। আমি এখানে সহ্য করতে পারছি না, আমি তা ঘৃণা করি, আমি সত্যিই ঘৃণা করি।

(দ্বীপের অস্থায়ী বাসিন্দা)

দ্বীপাঞ্চলের দোকানগুলোতে মালপত্র রাখার সুযোগ সুবিধাও পর্যাপ্ত পরিমাণের নয় বলে মনে করা হয়। এর ফলে দুধ নষ্ট হয়ে যায় বলে অভিযোগ করা হয়েছে এবং কোন তাজা দ্রব্য খরিদ করার পরে তা ব্যবহার মেয়াদকাল খুব কম থাকে।

তাজা ফলমূল এবং শাকসব্জি

ফলমূল এবং শাকসব্জির অনুন্নত মান, স্বল্প পরিমাণ, এবং উচ্চ দাম সাউদার্ণ আয়োল্‌স এর লোকদের দ্বারা উন্নত মানের স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণের পথে অন্যতম বাধা হিসাবে কাজ করে বলে মনে করা হয়ে থাকে। ফলমূল এবং শাকসব্জির বিরাট চাহিদা থাকা সত্ত্বেও ব্যবসায়ীরা শেলফে তাজা দ্রব্যাদির জন্য বেশি জায়গা রাখতে চান না বরং বেশি মুনাফার দ্রব্যাদি, বিশেষ করে, অ্যালকোহলের জন্য বেশি জায়গা বরাদ্ধ করেন।

দ্বীপের দোকানগুলোর ফলমূল এবং শাকসব্জির বর্ণনা করতে গিয়ে একজন উত্তরদাতা বলেন, 'সম্পূর্ণরূপে স্বাদহীন' এবং অনেক উত্তরদাতা মনে করেন যে, তাজা দ্রব্যাদি খরিদ করার মধ্যে ঝুঁকি রয়েছে কারণ এগুলো প্রায়ই মাত্রাতিরিক্ত পাকা থাকে এবং ভিটামিন থাকে না, এবং এগুলো 'পোকামাকড়ে আক্রান্ত' 'স্যাঁতস্যাতে' অথবা 'পঁচা' থাকে। অনেক উত্তরদাতার মতে এটি অদৃষ্টের পরিহাস যে, মূল ভূখন্ডের লোকেরা যে শাকশব্জি এবং ফলমূল স্বাভাবিক খাবার হিসাবে নিয়ে থাকেন, সে ক্ষেত্রে এখানে এগুলোকে খুবই বিলাসিতামূলক খাবার হিসাবে দেখা হয়। একজন উত্তরদাতা বর্ণনা করেন 'জরুরী অবস্থায়' আহারের জন্য মূল ভূখন্ড থেকে নেয়া সব্জির তরকারী এখানে আসার পর তা বিশেষ ভোজে পরিণত হয়েছিলো এবং আরো একজন উত্তরদাতা মনে করেন যে, তিনির শিশুর জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার একটি সম্ভাবনা মাত্র:

আমি এইসব প্রক্রিয়াজাত এবং হিমায়িত খাবার থেকে দূরে থাকতে চাই এবং আমি সবকিছুই নিজে নিজে তৈরি করে নিতে চাই কিন্তু তা করা সম্ভব হয় না। আমার বাড়ীতে শুধুমাত্র আমার শিশুটিই স্বাস্থ্যকর খাবার খেয়ে থাকে কারণ আমি শাকসব্জি এবং ফলমূল সংগ্রহ করি এবং প্রয়োজনীয় খাবার বানিয়ে নেই।

(সৈনিকের স্ত্রী)

HANDOUT 4 (cont.)
হ্যান্ডাউট 4 (পূর্ব পৃষ্ঠার পর)

তাজা ফলমূল এবং শাকসব্জির খারাপ মান এবং উচ্চ দাম থাকা সত্ত্বেও উত্তরদাতাগণ খারাপ মানের দ্রব্যাদি দোকানে ফেরত দিতে আগ্রহী হন না, অথবা দ্রব্যাদি সম্পর্কে কর্তৃপক্ষের কাছে অভিযোগ করতে চান না কারণ তারা মনে করেন, অনুন্নত মানের ফলমূল এবং শাকসব্জি সাউদার্ণ আয়ল্যান্ড্স এর স্বাভাবিক বৈশিষ্ট্য।

উত্তরাদাতারা খাবার তৈরির উপকরণের দুষ্প্রাপ্যতার কথা জোর দিয়ে উত্থাপন করেন কারণ দ্বীপের দোকানগুলোতে তা রাখা হয় না। কোন বিশেষ অনুষ্ঠান পর্বের জন্য, অথবা ডান্ডি কেইকের মতো কোন কিছু তৈরি করার জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ সংগ্রহের ক্ষেত্রে বাসিন্দারা দুস্তর সমস্যার সম্মুখীন হন। একজন মহিলা মন্তব্য করলেন, 'উপকরণ পেতে এতো সময় লাগে যে শেষ পর্যন্ত তা [নতুন কোন কিছু তৈরি] বাদ দিতে হয়'। গুরুত্ব আরোপ করে বলা হয় যে, সাউদার্ণ আয়োল্স এর মহিলারা 'ঝামেলা সৃষ্টিকারী' ক্রেতা হিসাবে পরিচিত হতে চান না, আর তাই দোকানে বিক্রির জন্য সাজিয়ে রাখা হয়নি এমন দ্রব্যাদি চাইতে তারা অনাগ্রহী থাকেন।

অল্প কিংবা বেশি পরিমাণের খাদ্যদ্রব্যের ফরমায়েশ (ওর্ডার) করায় সমস্যা রয়েছে বলে মনে করা হয়। উত্তরদাতাদের মতে, বিশেষ কোন দ্রব্যের একটি মাত্র প্যাকের জন্য ফরমায়েশ করা সম্ভব হয় না, আর তাই তারা যখন কোন দ্রব্যের জন্য ফরমায়েশ করেন, এবং সেই দ্রব্যটি যদি অন্য কোন দ্বীপবাসী খরিদ না করেন, তাহলে নৈতিকতার খাতিরে দ্রব্যটির সম্পূর্ণ পরিমাণ খরিদ করতে করতে তারা বাধ্য হন, কখনো কখনো এক সপ্তাহ ধরে খরিদ করতে থাকেন। উত্তরাদাতাদেরকে ফরমায়েশকৃত যেসব মালপত্র পুরো খরিদ করতে হয়েছে, সেগুলোর মধ্যে অনেক ধরনের দ্রব্য রয়েছে, যেমন, ব্রি চীজ (পনির) এবং চিনিযুক্ত সেরিয়েল্স:

> এখানে দ্রব্যের জন্য ফরমায়েশ করার সুযোগ রয়েছে। কিন্তু সমস্যা হলো, ফরমায়েশ দিলে আপনাকে খরিদ করতেই হবে। কোন একদিন আমার এক প্রতিবেশী কিছু ব্রি এর ফরমায়েশ দিয়েছিলেন; তা ছয় থেকে সাত টুকরায় বিভক্ত ছিলো কিন্তু প্রতিবেশীটি তা খরিদ করেই যাচ্ছিলেন।
>
> *(মূল ভূখন্ডে বসবাসের অভিজ্ঞতা রয়েছে এমন একজন দ্বীপবাসী)*

দোকাদারের মাধ্যমে কোন দ্রব্যের ফরমায়েশ দিলে তা আসতে অনেক সময় লাগে। সেই জন্য দ্বীপবাসীরা আলাদা কোন ফরমায়েশ দেয়া থেকে বিরত থাকেন:

> কিছু ফ্রম্যাস ফ্রে এর বিশেষ ওর্ডার (স্পেশ্যাল ওর্ডার) দিতে তাদের দুই সপ্তাহ সময় লেগেছিলো। ইতিমধ্যে সেটির প্রতি আমার আকর্ষনই শেষই হয়ে গিয়েছিলো।
>
> *(সৈনিকের স্ত্রী)*

HANDOUT 4 (cont.)
হ্যান্ডাউট 4 (পূর্ব পৃষ্ঠার পর)

অধিকাংশ উত্তরদাতা মনে করেন, মূল ভূখন্ড থেকে বিপুল পরিমাণে খাদ্যদ্রব্য ফরমায়েশ দিয়ে আনানো সম্ভব নয়। অনেকে মনে করেন, মূল ভূখন্ডে বিপুল পরিমাণে খাদ্যদ্রব্যের ফরমায়েশ দেয়া সম্ভব নয়, অন্য দিকে বাকী উত্তরদাতারা বলেছেন, বিপুল পরিমাণে খাদ্যদ্রব্যের ফরমায়েশ দিতে হলে বেশি পয়সা লাগে এবং সেইজন্যই তারা এই ধরনের ফরমায়েশ দেয়া থেকে বিরত থাকেন।

সাউদার্ণ আয়োল্স এর অনেক পরিবার অনিয়মিত আয়ের উপর নির্ভর করেন, এবং উত্তরদাতারা জানান যে, অনেক পরিবার সাপ্তাহিক বাজেটের উপর চলেন এবং সেইজন্য তারা সম্পূর্ণ মাসের প্রয়োজনীয় দ্রব্যাদির ফরমায়েশ এক সাথে দিতে সমর্থ হন না। উত্তরাদাতারা আরো মনে করেন, বিপুল পরিমাণের দ্রব্যাদির পরিবহন খরচের জন্য দ্রব্যের দাম বেশি পড়ে যায়। খাদ্যদ্রব্যের ফরমায়েশ দেয়া 'রোজগারীদের', অথবা যারা ফরমায়েশ প্রক্রিয়াকে নিজের স্বার্থে ব্যবহারের ফন্দি জানেন, কিংবা যাদের প্রচুর পরিমাণে পয়সা খরচ করার মতো আয় রয়েছে, তাদের ব্যাপার বলে গণ্য করা হয়। স্থানীয় লোকরা দোকানদারকে বিভিন্ন জিনিসের ফরমায়েশ দেয়া থেকে বিরত থাকেন। যাদের আয় আছে তাদের দ্বারা এই ধরনের ফরমায়েশ দেয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

> তারা (দোকানদারগণ) ফরমায়েশ নিতে অনেকটা রাজি থাকেন, যদি আপনার বিল পরিশোধ করার মতো ক্ষমতা থাকে।
>
> *(মূল ভূখন্ডে বসবাসের অভিজ্ঞতা রয়েছে এমন একজন দ্বীপবাসী)*
>
> যেসব লোক এখানে অনেক দিন ধরে আছেন, তারা ব্যবসাটির ফন্দি জানেন, জানেন কৌশল - আপনি যদি জানেন না, তাহলে সমস্যা।
>
> *(একজন অল্পবয়সী মা)*

অনেক উত্তরদাতা মনে করেন যে, মূল ভূখন্ড থেকে খাদ্যদ্রব্যের ফরমায়েশ (ওর্ডার) করার মধ্যে আর্থিক ঝুঁকি থাকে, এবং সেইজন্য তারা দ্বীপের দোকানগুলোর উচ্চমূল্যের এবং অনুন্নত মানের দ্রব্যাদি কিনে নিতে বাধ্য হন।

প্রাকৃতিক সম্পদ এবং সমকালীন খাদ্য

উত্তরদাতাদের অধিকাংশই মনে করেন যে, প্রাকৃতিক সূত্র থেকে কুড়িয়ে নেয়া খাদ্যদ্রব্য পাওয়া নির্ভর করে 'স্থানীয়' সম্পর্ক বা পরিচিতির উপর। অনেক উত্তরদাতাই অপ্রচলিত (ইনফর্মাল) নেটওয়ার্কের মাধ্যমে সরবরাহকৃত মাছ খাওয়া চালিয়ে যাচ্ছেন। দ্বীপের দোকানগুলোতে মাছের সরবরাহ অত্যন্ত সীমিত এবং দাম অত্যন্ত বেশি বলে মনে করা হয়। তবে, স্থানীয় মাছ এবং মৎস্যজাত দ্রব্যাদি খুবই জনপ্রিয়:

> যদি হেরিং মাছ আসে, তাহলে কাড়াকাড়ি শুরু হয়ে যায় - এক মিনিটের মধ্যেই সব শেষ।
>
> *(অল্পবয়সী মা)*

দ্বীপবাসীদের বেশ বড় একটি সংখ্যাগরিষ্ট অংশ নিজে শাকশব্জি ফলান (বিশেষ করে আলু) এবং উত্তরদাতারা মনে করেন যে, আরো বেশি দ্বীপবাসীর শাকসব্জি ফলানোর সুযোগ রয়েছে। উত্তরদাতারা মনে করেন, দ্বীপের উৎপন্নকারীদের উৎপন্ন দ্রব্যাদি দিয়েই স্থানীয় বাজার চলতে পারে। কিন্তু অনেকেই মনে করেন, আবহাওয়ার পরিবর্তন এবং শাকসব্জি ফলানোর মৌসুম খুব তাড়াতাড়ি শেষ হয়ে যাওয়ার কারণে এই ধরনের বাজার সৃষ্টির সম্ভাবনা কম।

HANDOUT 5
হ্যান্ডাউট 5

কিছু সংখ্যক উত্তরদাতা মনে করেন, সামাজিক চাপের কারণে অনেক দ্বীপবাসী শাকসব্জি ফলানোর কাজ থেকে বিরত থাকেন।

উত্তরদাতারা আরো জানিয়েছেন যে, ই.ইউ (EU) এর আইনের কারণে প্রাকৃতিক কিংবা স্থানীয় উৎস থেকে খাদ্য উৎপন্নকরণ সীমিত হয়ে পড়েছে। উত্তরদাতারা অভিযোগ করে বলেন, ই.ইউ এর আইনের কারণে সাউদার্ণ আয়োল্‌স-এ পশু জবাই করা কিংবা মাংস বন্টন করা নিষিদ্ধ করা হয়েছে, এবং অনেকে মনে করেন, এই আইনের কারণে স্থানীয় মাংস তারা খরিদ করতে পারেন না। বর্তমান প্রজন্ম পশু জবাইকে অপ্রীতিকর কাজ হিসাবে দেখে থাকেন, কিন্তু তা সত্ত্বেও অনেক উত্তরদাতা মনে করেন, সাউদার্ণ আয়োল্‌স এখনো মাংসে স্বনির্ভর হয়ে উঠতে পারে, এবং স্থানীয় ভাবে পশু জবাইর ব্যবস্থা করে নিলে, দ্বীপবাসীরা উন্নত মানের মাংস এবং মাংসজাত দ্রব্য খরিদ করতে পারতেন। পানযোগ্য পানির উপর ই.ইউ কর্তৃক প্রদত্ত বিধি নিষেধকেও উন্নত মানের প্রাকৃতিক সম্পদের উপর অহেতুক হস্তক্ষেপ হিসাবে গণ্য করা হয়ে থাকে, এবং অনেকেই সরবরাহকৃত পানিতে মিশ্রিত রাসায়নিক দ্রব্যাদির অতৃপ্তিকর স্বাদের সমালোচনা করেন।

(সূত্র: Clarke, G.M., MacLellan, M., McKie, L. and Skerratt, S. (1995). *Food Availability and Food Choice in Remote and Rural Areas.* ডিপার্টমেন্ট অব জেনারেল প্র্যাক্টিস এবং ডিপার্টমেন্ট অব ল্যান্ড ইকোনোমি , ইউনিভার্সিটি অব আবারডীন কর্তৃক স্কটল্যান্ডের ওয়েস্টার্ণ আয়োলস-এ সম্পন্নকৃত গবেষণা প্রকল্প। প্রকাশনায়: *হেলথ এজুক্যাশন বোর্ড ফর স্কটল্যান্ড, এডিনবরা)*

HANDOUT 5 (cont.)
হ্যান্ডাউট 5 (পূর্ব পৃষ্ঠার পর)

'হাও গ্লাটন্স ফর পানিশমেন্ট শান ফ্যামিলি মিলটাইমস
ক্যাটি গ্রান্ট (Katie Grant), স্কটল্যান্ড ওন সানডে (*Scotland on Sunday*),
১০ই ডিসেম্বর ২০০০

যদি একটি আলু সেঁকে (বেইক করে) নিয়ে, টেবিল পেতে 'খাবার তৈরি', ডাক দিতে না পারেন, তাহলে আপনার কি মা কিংবা বাবা হওয়ার অধিকার আছে? আমি এই প্রশ্নটি করছি এই খবরটির আলোকে যে, ইউ.কে এর প্রতি পাঁচটি পরিবারের মধ্যে মাত্র একটি পরিবার বছরে মাত্র একবার একসাথে বসে আহার করেন, অন্য দিকে প্রতি চারটি পরিবারের মধ্যে প্রায় একটি পরিবারের এখন প্রথা হলো প্রতি সপ্তাহে নিয়মিত ভাবে সবাই বসে আহার করা। কিছু বাচ্চা কখনোই বড় হয় না - অর্থাৎ আমি বোঝাতে চাচ্ছি - পরিবারের সাথে বসে ছুরি চামচ দিয়ে ঘরে রান্না করা খাবার কখনোই খায় না - এমন কি ক্রিসমাসের সময়ও না।

পরিবারের সবাই একসাথে বসে খাওয়া দাওয়া করার প্রথাটি কমে যাওয়ার খবরটিকে শুধুমাত্র তথাকথিত আধুনিক এবং সংস্কারবাদী বুদ্ধিজীবি, যারা প্রত্যেকের জীবন যাত্রার ধরণ সমান করে নেয়ার কথা বলে আসছেন, নিজেদের বিষন্নতাপূর্ণ এবং গম্ভীর মাথা নেড়ে স্বাগত জানাচ্ছেন। সরকারের মন্ত্রীরা এই ব্যাপারে আরো উদ্বিগ্ন এবং ব্যাকুল এবং তাদের এই ব্যাকুলতার কারণে কাউকে পরোক্ষ ভাবে সমালোচনা করতে চান না কিন্তু দোষ দেন দরিদ্রতাকে, যদিও ২ কেজি বেইকিং পটাটোর (সেঁকার আলুর) দাম প্রায় ৬৯ পেনি, টেইকওয়ে আরো বেশি, প্রায় ৩ পাউন্ডের মতো।

সংস্কারবাদী এই অন্ধ সমর্থকদের নগ্ন এবং উম্মাদ উল্লাসের প্রতি আমার কি যে শ্রদ্ধা! এরা যুক্তি দেখিয়ে বলেন, পরিবারের সবাই একসাথে বসে খাওয়া দাওয়ার প্রথার সমাপ্তির মানে হলো, রান্না ঘর থেকে বেরিয়ে আসার সংগ্রামে নারীদের একটি বিজয়। কিন্তু কেউই চিন্তা করে দেখছেন না, পরিবারের সবাই একসাথে বসে খাওয়ার রেওয়াজটির মূল হন্তা জীবন যাত্রার ধরণ বা দরিদ্রতা নয় বরং মা-বাবাদের অলসতা।

এমন কোন মহিলা নেই, বাচ্চা প্রসবের পর হাসপাতাল ত্যাগ করার সময় যাকে স্বাস্থ্যকর খাবার সম্পর্কে তথ্য দেয়া হয় না। কেউ যাতে অপমান বোধ না করেন সেই ভয়ে, সেই সব তথ্যে পরিবারের সবাই একসাথে বসে খাওয়া দাওয়া করার উপর গুরুত্ব আরোপ করা হয় না। এখন ওক্সো (Oxo) পরিবার রয়েল্‌সদের জন্য পথ ছেড়ে দিয়েছে, অতএব পরিবারের সবাই বসে একসাথে খাওয়া দাওয়ার প্রথাটি দূরে চলে যাওয়ার ফলে, এবং তা সবাই মিলে একসাথে কাপড় কাঁচার দিনের মতো কদাচিৎ স্মরণীয় একটি প্রথা হয়ে যাওয়ার কারণে আমরা কি হারিয়েছি, তা কি ভেবে দেখার সময় এখনই নয়?

পরিবারের সবাই বসে খাওয়া দাওয়ার প্রথার মৃত্যুর সাথে সাথে, আমরা আদব কায়দায় অবনতি শুধুমাত্র খাবার টেবিলেই নয় - যা বাচ্চাদের মধ্যে একেবারেই নেই - বাচ্চাদের চলাফেরায়, কথাবার্তায় এবং সামাজিক বন্ধনের ক্ষেত্রেও দেখতে পাই। একই সময়ে আমরা লক্ষ্য করছি, যুব সমাজের আদব কায়দা বিবর্জিত সংস্কৃতি, রাস্তাঘাটে ময়লা আবর্জনা, মেদভূড়ির নতুন সমস্যা। এবং দরিদ্রতা, শোচনীয় বাসস্থান এবং বেনিফিটের সংস্কৃতি - এই সবকয়টিই এই অপ্রীতিকর অবস্থায় অবদান রেখে থাকে কিন্তু তা সত্ত্বেও সত্য কথাটি হলো, স্কটল্যান্ডের অধিকাংশ মা-বাবাই দিনে একবার সহজ একটি খাবার তৈরি করে নিতে সমর্থ রয়েছেন এবং তাদের পরিবারকে ডেকে খাওয়াতে সমর্থ রয়েছেন, এবং সবকয়টি উপকার লাভ করে নিতে সমর্থ রয়েছেন। তাদের মধ্যে প্রেরণাশক্তির অভাব নেই, নেই সুযোগের অভাব।

HANDOUT 5 (cont.)
হ্যান্ডাউট 5 (পূর্ব পৃষ্ঠার পর)

নিঃসন্দেহে বলা যায় যে, আমাদের 'মেদবহুল জারের' এখানে সুযোগ রয়েছে। রাজনৈতিক চাতুরীপূর্ণ ভাষণ কমিয়ে নিয়ে, বিরক্তিকর বকবকানি বাদ দিয়ে, স্কটিশ একজিউটিভ এর সদস্যরা কণ্ঠ পরিষ্কার করে নিয়ে কেন সহজ সরল ভাষায় বলছেন না যে, ঘরে রান্না করে নিয়ে বাচ্চাদের সাথে এক সাথে বসে সপ্তাহে কমপক্ষে তিনবার খাওয়া দাওয়া করা সব মা-বাবাদের একটি দায়িত্ব।

এটি একটি দায়িত্ব, বিকল্প পছন্দ নয়। এই দায়িত্বটি হয়তোবা তাদের পছন্দসই হবে না। এই দায়িত্বটি হয়তোবা তাদের আত্মা পরিপূর্ণ করার মতো কোন দায়িত্ব নয়। কিন্তু এই দায়িত্বটি পালনের ফলে যদি চর্বিযুক্ত বার্গার এবং তৈলাক্ত চিপস এর বদলে অন্য কোন উন্নত মানের খাবার দিয়ে তাদের বাচ্চাদের পেট ভরে, তাহলে এটি এমন একটি দায়িত্ব, যেটি তারা এড়াতে পারেন না।

পরিবারের সবাই একসাথে বসে আহার করার উপকারীতা সম্পর্কে অতিরঞ্জিত করে বলা সম্ভব নয়। সবাই একসাথে বসে খাওয়া দাওয়া করলে, মা-বাবারা বাচ্চাদের পর্যবেক্ষণ করতে পারবেন এবং কোন পর্যবেক্ষক রাখার দরকার হবে না। তাছাড়া বাচ্চারাও বুঝতে পারবে না, তাদের হাল অবস্থা পর্যবেক্ষণ করা হচ্ছে। বাচ্চাদের আচার আচরণে সামান্য পরিবর্তনও ধরা যেতে পারে - অন্যমনস্কতা (ছেলে বন্ধু নিয়ে চিন্তা), মুখের চারিপাশে কঠিনতা (স্কুলে মানসিক চাপ), সহজেই রাগান্বিত হওয়া (ক্লান্তি), অস্বাভাবিক অসহায় অসহায় ভাব (অপরাধ কিংবা পাপবোধ)।

একটি সপ্তাহ বাচ্চাদের সাথে বসে খাওয়া দাওয়া করলে এবং সেই সময় আলাপ আলোচনা করলে মা-বাবারা বাচ্চাদের চারিত্রিক এবং আবেগমূলক আচার আচরণের উত্থান এবং পতন ধরে নিতে পারবেন এবং উপযুক্ত উপায়ে সাড়া দিতে পারবেন। তাছাড়াও, তারা জেনে নিতে পারবেন, ছেলেমেয়েরা কি ধরনের খাবার আহার করছে বা না করছে, কিংবা সন্ধ্যাবেলার কোন নির্দিষ্ট সময়ে তারা কোথায়ই বা রয়েছে। সর্বোপরি, যেসব মা-বাবা নিজেরা বাচ্চাদেরকে খাওয়ান, তারা আসলে বাচ্চাদের উপর এমন একটি আগ্রহ দেখান, যে আগ্রহের কারণে অধিকাংশ বাচ্চাই জীবনে সফলকাম হবে।

এবং আমাকে এলিটিস্ট (অভিজাতবাদী) কিংবা ক্লাসিস্ট (শ্রেণীবাদী) বলে অ্যাখ্যায়িত করবেন না। বাচ্চাদেরকে খাওয়ানো এবং খাওয়ার সময় তাদের সাথে আলাপ করা মধ্যবিত্ত শ্রেণীর বা অভিজাত কোন আমোদ ফুর্তি নয়। হারিয়ে যাওয়া দিনগুলোতে শ্রমিকশ্রেণীর সবচেয়ে গরীব লোকরাও সবাই একসাথে বসে আহার করতেন এবং তা পরিবারের জন্য গৌরবজনক ঐতিহ্য হিসাবে পরিগণিত হতো, এবং তাদের গৌরব ছিলো শুধুমাত্র খাবারের জন্যই নয় বরং সৃষ্ট সামাজিক এবং পারিবারিক বন্ধনের জন্য।

সামাজিক এবং পারিবারিক বন্ধন এখন ভেঙ্গে গেছে। আমাদের জাতি এখন আর বিস্টোর গন্ধ শুঁকে বলেন না, 'আহ! কি মজা, বিস্টো। এর পরিবর্তে তারা ক্র্যাক, কোকেইন শোঁকায় ব্যস্ত থাকেন। মা-বাবারা এখন আর 'খাবার তৈরি' বলে ডাক দেন না, এর পরিবর্তে পুলিশ ডাকা হয় কার্ফিউ বলবৎ করার জন্য। বাচ্চারা 'আজ কি পাক করেছো মা' বলে না, বরং আমাদের মা-বাবারাই বাচ্চাদেরকে বলেন, 'যাও বাইর থেকে গিয়ে খাবার নিয়ে আসো'। কি পেয়েছি আমরা? সহজেই অসন্তুষ্ট, উগ্র, মেদবহুল পুরুষ এবং মহিলায় ভরে যাচ্ছে এই জাতি এবং এইসব লোকদের মন এবং দেহ নোংরা এবং আবর্জনায় পরিপূর্ণ, তাদের সামাজিক সংলাপের মতবাদের কারণে জাতির এমন একটি অবস্থা হয়েছে যে, মুখে চিপ্‌স ভরা অবস্থায় অশ্লীল কথাবার্তা এবং গালিগালাজপূর্ণ শব্দাদির চিৎকার শোনা যায়।

HANDOUT 6
হ্যান্ডাউট 6

স্কুলে নিপীড়ন (বুলিয়িং) বাড়ছে, এতে আশ্চর্য হওয়ার মতো কিছু নেই। বাচ্চাদেরকে বন্য পশুর মতো খেতে দিলে, তারা বন্য পশুর মতোই আচরণ করবে, এতে আশ্চর্য্য হওয়ার কি আছে? খাবারের সময় যে নিয়ম কানুন এবং শৃঙ্খলা পালন করতে হয়, তার সভ্য ফলাফল রয়েছে। তা স্বীকার নেয়ার প্রয়োজন।

স্কটিশ একজিকিউটিভ সমাজ ব্যবস্থার উন্নয়নের জন্য মিলিয়ন মিলিয়ন পাউন্ড ব্যয় করেন, কিন্তু তা কখনোই কাজে আসে না। ঘরে রান্না করা এবং বেইক্‌ড করা (সেঁকা) আলু সবাই মিলে খাওয়ার জন্য পরিবারসমূহকে উৎসাহ প্রদান করার বিষয়টি তেমন চমকপ্রদ মনে না হতে পারে, তবে তা সারা জীবনের জন্য কার্যকরী ফল হয়েতাবা প্রদান করতে পারবে।

HANDOUT 6 (cont.)
হ্যান্ডাউট 6 (পূর্ব পৃষ্ঠার পর)

'আমরা হালকা খাবারের জন্য (চা নাশতার জন্য) বানাবো'
জয় চার্কাউলি (Joy Cherkaoui), *ফুড ফর থট* (*Food For Thought*), সংখ্যা ৬, এপ্রিল ১৯৯৯

হালকা খাবারের জন্য (চা নাশতার জন্য) কি তৈরি করতে হবে, তা ঠিক করে নেয়া কোন দিনই সহজ ব্যাপার ছিলো না, কিন্তু বর্তমানে তা আরো জটিল আকার ধারণ করেছে। পরিবারের প্রত্যেকের পছন্দ অপছন্দ বিবেচনায় নিয়ে এবং রান্নার জন্য কতটুকু সময় লাগবে তা হিসাব করে, পকেটের পয়সার অনুপাতে ভারসাম্যমূলক এবং পরিপূর্ণ খাবার তৈরি করার কাজ এখন আর সহজ নয় (কি বললাম আমি, সহজ?)। এখন আমাদেরকে আরো অনেক কিছু নিয়ে চিন্তা করতে হয়।

প্রথম চিন্তাটি হলো, বি.এস.ই (BSE) রোগের সমস্যা নিয়ে, এবং এখন আবার খাদ্যদ্রব্যের নিরাপত্তা নিয়ে অর্থাৎ জেনেটিক্যালি মডিফাইড ফুড (কৃত্রিম উপায়ে রূপান্তরীত খাবার) এবং শষ্য নিয়ে বিতর্ক সবদিক থেকে আমাদের উপর ছোঁড়া হচ্ছে। শুধু তাই নয় আরো রয়েছে - সম্প্রতি আমি ডান্ডিতে একটি খাদ্য সম্মেলন (দি কনজুমার অ্যান্ড ফুড: সাইন্স, সেইফটি অ্যান্ড সেন্স)-এ যোগ দিয়েছিলাম। সেখানে আমি জানতে পারলাম যে, কৃষি খামাড়ে নিয়মিত ভাবে এন্টিবায়োটি ব্যবহার করলে, ভোক্তাদের (যারা খাদ্যশষ্য কিনে খান) ক্ষতির ঝুঁকি রয়েছে।

আমরা জানি বাজারহাটের জন্য আমাদের পকেটে কতটুকু পয়সা থাকে এবং আমাদের প্রিয়জনদের দৈনন্দিন স্টাইলও আমাদের জানা রয়েছে, কিন্তু জি.এম ফুড্স কিংবা এন্টিবায়োটিকের ব্যবহার সম্পর্কে আমরা আমাদের মন কিভাবে ঠিক করবো, আমাদের কাছে এগুলো সম্পর্কে প্রয়োজনীয় তথ্য যখন নেই?

খাদ্যদ্রব্যের গায়ে বা প্যাকেটে দ্রব্য সম্পর্কে যে তথ্য দেয়া হয়, তা একেবারেই অপর্যাপ্ত পারিমাণের। হাতে গোনার যোগ্য জি.এম উপাদানযুক্ত কয়েকটি দ্রব্যে স্পষ্ট ভাবে তথ্য প্রদান করা হয় কিন্তু কোন এক টুকরো মাংসে এখনো লেখা হয় না যে, পশুটির বৃদ্ধির জন্য এন্টিবায়োটিক ব্যবহার করা হয়েছিলো। সুতরাং আমরা কি করতে পারি? খাওয়া দাওয়া ছেড়ে দেয়া নতুবা শুধুমাত্র জৈব খাবার খাওয়াই কি আমাদের একমাত্র উপায়?

সংবাদ মাধ্যমে থেকে আমরা জানতে পেরেছি যে, ইন্ডিয়ার জনগণ নিজেরাই সম্যাটির ব্যাপারে সরাসরি ব্যবস্থা নিয়েছিলেন এবং জি.এম ফুডের একটি মাঠের ফলন উপড়ে ফেলে দিয়েছিলেন এবং মাঠ জ্বালিয়ে ফেলেছিলেন। অন্যদিকে আমেরিকার কৃষকদের কথা তেমন প্রচার করা হচ্ছে না। আমেরিকার অনেক কৃষককে বেশি করে রাসায়নিক পদার্থ ব্যবহার কতে হয় ফলন বেশি পাওয়ার জন্য এবং ফলন যদি বেশি না হয়, তাহলে তারা রাসায়নিক পদার্থের খরচ পরিশোধ করতে পারেন না। আইডাহো স্টেইটের একজন আলুর কৃষকের একটি রিপোর্ট থেকে জানা যায় যে, তিনি একর প্রতি ১,৯৬৫ ডলার খরচ করেন (রাসায়নিক, বিদ্যুৎ, পানি এবং বীজের খরচ বাবদ) এবং ভাল ফলনের বছরে তিনি সেই ফলন থেকে ১,৯৮০ ডলার আয় করেন!! উচ্চমূল্যের রাসায়নিক এবং জি.এম প্রযুক্তির চিপায় আটকে পড়া আমেরিকার কৃষকগণের কাছ থেকে বায়ো-প্রযুক্তির সাফল্য খুব সামান্যই প্রতিফলিত হয়।

আমাদের আরো কাছে ইংল্যান্ড এবং ওয়েলস এর স্থানীয় নেতারা মিনিস্টারদের কাছ থেকে এই ধরনের খাদ্য নিরাপদ সম্পর্কিত নিশ্চয়তা লাভের পরও কমপক্ষে পাঁচ বছরের জন্য স্কুলে, বৃদ্ধ লোকদের সরকারী বাসস্থানে এবং টাউন হলে জি.এম ফুড নিষিদ্ধ করার পক্ষে সর্বসম্মতিক্রমে ভোট দিয়েছেন।

HANDOUT 7
হ্যান্ডাউট 7

বাচ্চাদের মা-বাবা , এবং কাউন্সিল পরিচালিত বাসস্থানে বসবাসকারী বৃদ্ধ লোকদের আত্মীয়-স্বজনরা জি.এম ফুডের সম্ভাব্য ক্ষতি সম্পর্কে তাদের উদ্বেগের কথা তুলে ধরে সরকারের উপর চাপ প্রয়োগ করতে শুরু করেছিলেন এবং তাদের এই চাপের ফলেই লোক্যাল গভর্ণমেন্ট অ্যাসোসিয়েশনের ভোট অনুষ্ঠিত হয়েছিলো।

HANDOUT 7 (cont.)
হ্যান্ডাউট 7 (পূর্ব পৃষ্ঠার পর)

ক্রেইজেন্ড রিসৌর্স সেন্টার, গ্রীনক
কমিউনিটি ক্যাফে অ্যান্ড ফ্রুট বারা

কেন?

অনেক কেন্দ্র সফর করে দেখা গেল যে, অনেক এলাকার কমিউনিটি জীবনের কেন্দ্রস্থল হচ্ছে ক্যাফে। গ্রীনকের ক্রেইজেন্ড রিসৌর্স সেন্টার একটি 'কমিউনিটি' বোধ গড়ে তুলতে চেয়েছিলো এবং সেইজন্য একটি ক্যাফেকে তাদের কাজের কেন্দ্রস্থল হিসাবে বেছে নেয়া হয়। ১৯৯৫ সালের আগস্টে আর্বান এইড ফান্ডিং এর আর্থিক সাহায্যে একটি ক্যাফে প্রতিষ্ঠা করা হয়। প্রতিষ্ঠানটির লোকরা তখন মনে করেছিলেন যে, স্বল্প আয়ের লোকদের আর্থিক ক্ষমতা অনুযায়ী উন্নত মানের খাবার প্রদান করার ব্যবস্থা খুবই দরকার, এবং এতে স্থানীয় লোকদের কর্মসংস্থানও হবে। তারা আরো আশা করেছিলেন যে, ক্যাফের মাধ্যমে কমিউনিটিতে মূল্যবান তথ্য ছড়ানো যাবে, যেমন, তাদের মেন্যুর বিভিন্ন ধরনের খাবারের মাধ্যমে স্বাস্থ্যকর খাবারের বাণী কমিউনিটিতে ছড়ানো যাবে।

কমিউনিটির দোরগোড়ায় সস্তায় উন্নত মানের তাজা ফলমূল এবং শাকসব্জি প্রদানের উদ্দেশ্য নিয়ে ১৯৯৮ সালে খোলা হয় ফ্রুট বারা ঐএকই রিসৌর্স সেন্টারে। ক্যাফের স্বাস্থ্যকর খাবারে উদ্বুদ্ধ হয়ে এবং স্থানীয় দোকানগুলোতে উন্নত মানের ফলমূল এবং শাকসব্জির অভাবের কারণে ফ্রুট বারা খোলার প্রয়োজনীয়তা বেড়ে গিয়েছিলো।

ক্যাফের ৮০ জন ক্রেতা জরিপের প্রশ্নের উত্তর দেন। তাদেরকে জিজ্ঞাসা করা হয়েছিলো, স্থানীয় ভাবে ফলমূল এবং শাকসব্জির প্রাপ্যতায় তারা কতটুকু খুশি রয়েছেন, তারা কতদিন পর পর, কোথা থেকে এবং কখন ফলমূল এবং শাকসব্জি খরিদ করেন, এবং কি ধরনের ফলমূল এবং শাকসব্জি খরিদ করেন। পার্টনারশীপের দেয়া আর্থিক অনুদানের পয়সা দিয়ে প্রাথমিক মজুত ক্রয় করা হয় এবং ফ্রুট বারা সম্পর্কে প্রচারপত্র তৈরি করে নিয়ে স্থানীয় ১,১০০ পরিবারে বন্টন করা হয়। ওজনের মেশিন, ক্যাশ রেজিস্টার মেশিন এবং শেলফ দান করার জন্য রেডিও ক্লাইডের মাধ্যমে জনগণের প্রতি আবেদন জানানো হয়, এবং একটি স্থানীয় কোম্পানী প্লাস্টিকের ব্যাগ দান করে।

কি?

ক্রেইজেন্ড ক্যাফে সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল ৯টা থেকে বিকাল ৩.১৫টা পর্যন্ত খাদ্যদ্রব্য বিক্রি করে থাকে। প্রতিষ্ঠানের লোকরা অত্যন্ত আনন্দিত যে, তাদের দোকানে সুইট্স (মিষ্টিদ্রব্য) এবং ক্রিপস এর স্থান দখল করে নিয়েছে ফলমূল। নামকরা শেফ (বাবুর্চি)-দের এনে রান্না করা হয়েছে এবং তা কাস্টমারদেরকে পরিবেশন করা হয়েছে। তা'ছাড়াও, মেন্যুতে (খাদ্য তালিকায়) কাস্টমারগণ কি কি চান, তা জানার জন্য একটি জরিপ সম্পন্ন করা হয়েছে। কিচেনটি খুবই স্বাস্থ্যকর অবস্থায় রয়েছে এবং সেন্টারের বাইরে এবং ভিতরে কর্মচারীদের খাদ্য তৈরির ট্রেইনিং দেয়া হয়েছে, যেমন, কিচেনের কর্মচারীরা স্বাস্থ্য এবং পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার উপর ট্রেইনিং নিয়েছেন, এবং ক্যাফেটি এনভায়রন্মেন্টাল হেলথ এর সাথে রেজিস্টারভুক্ত এবং নিয়মিত ভাবে এটিকে পরিদর্শন করা হয়।

HANDOUT 7 (cont.)
হ্যান্ডাউট 7
(পূর্ব পৃষ্ঠার পর)

খাদ্য তৈরি এবং পরিবেশন ছাড়াও, ক্রেইজেন্ডের কর্মচারীরা কমিউনিটির সংকটাপন্ন লোকদের সম্পর্কে দিনে দিনে বেশি করে জেনে নিচ্ছেন। এসব লোকের জন্য ক্যাফে হচ্ছে একটি নিরাপদ স্থান এবং কয়েক দিন ধরে যদি কেউ না আসেন, তাহলে কর্মচারীরা উদ্বিগ্ন হয়ে উঠেন।

জায়গার অভাবের কারণে সমস্যা হচ্ছে। কিচেন এবং ক্যাফের জায়গা আরো বেশি হলে ক্রেতাদের চাহিদা আরো বেশি করে মিটানো যেতো। ক্রেতাদের সংখ্যা মাঝে মধ্যে উঠানামা করে। সৃতরাং ক্রেতাদের সংখ্যা কোন দিন বেশি হয়ে গেলে, চাহিদা মিটানোর জন্য 'প্রয়োজনে ব্যবহার করার জন্য রাখা' খাবার মেন্যুতে যোগ করতে হয়। ফ্রুট বারা প্রত্যেক শুক্রবারে সকাল ১০.৩০টা থেকে বিকাল ১টা পর্যন্ত খোলা থাকে। এটির আয়োজন এবং প্রস্তুতির জন্য অনেক সময় লাগে, সপ্তাহের বাকী দিনগুলোর অনেকটাই ব্যয় হয়ে যায়।

প্রত্যেক সোমবারে সাপ্লায়ারদের সাথে যোগাযোগ করা হয়। ফলমূল এবং শাকসব্জির ফরমায়েশ দেয়া হয় প্রত্যেক বুধবারে। মালপত্রের ডেলিভারি আসে প্রত্যেক বৃহস্পতিবারে এবং ফরমায়েশ ও ডেলিভারির কাজ সমাপ্তির পর শেষ পর্যন্ত বারা খোলা হয় শুক্রবারে। কর্মচারীরা সর্বদা দ্রব্যাদির মান পরীক্ষা করে নিয়ে ডেলিভারির লোকদের কাছ থেকে তা সমজে নেন, এবং তারা চান সমজে নেয়া সব দ্রব্যই উন্নত মানের যাতে হয় । অনুন্নত মানের দ্রব্য সরবরাহ করার জন্য এর মধ্যেই দুই বার সাপ্লায়ার বদলিয়ে নিয়েছেন তারা। পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা অনুযায়ী কাজ করে যাওয়া হচ্ছে কি না তা নিয়মিত ভাবে পরীক্ষা করে নেয়া হয়।

'কেনার আগে খেয়ে দেখুন', আসরের আয়োজন করা হয়। এর ফলে সচরাচর পাওয়া যায় না এমন ধরনের ফলমূল এবং শাকসব্জির চাহিদা বেড়ে যায়। ক্রেতারা কোন বিশেষ ফলমূল কিংবা শাকসব্জির জন্য অনুরোধ জানালে, কর্মচারীরা তা রাখার চেষ্টা করেন।

কে?

ক্যাফের বেতনভোগী কর্মচারীদের মধ্যে রয়েছেন, একজন ক্যাটারিং ম্যানেজার এবং একজন ক্যাটারিং অ্যাসিস্টেন্ট, এবং স্বেচ্ছাসেবীরা খাদ্য পরিবেশনে এবং টেবিল পরিষ্কারের কাজে সাহায্য করেন। লার্ণিং ডিজেবিলিটি প্রোজেক্ট্স থেকে এখানে কাজ শিখার জন্য লোক পাঠানো হয় এবং এরা তত্ত্বাবধানাধীন থাকা অবস্থায় খাদ্য প্রস্তুতিতে সাহায্য করেন। ক্যাফের ভিতরে সপ্তাহ প্রতি প্রায় ৪০০ খাবার পরিবেশন করা হয়। তা'ছাড়া, ক্যারি আউট (টেইকওয়ে) বিক্রি করা হয় এবং বিশেষ বিশেষ অনুষ্ঠান পর্বের জন্যও খাদ্য তৈরি করে দেয়া হয়।

সেন্টারের ভলান্টারি ম্যানেজমেন্ট কমিটি কর্মচারীদের সহায়তার মাধ্যমে ফ্রুট বারা পরিচালনা করেন। বারার ক্রেতাদের সংখ্যা উঠানামা করে এবং বিভিন্ন জীবনযাত্রার লোক এখানে আসেন, যেমন, বৃদ্ধ, শুধুমাত্র মা কিংবা বাবার পরিবার, স্বল্প আয়ের পরিবার, এবং অন্যান্য স্থানীয় প্রতিষ্ঠান, যেমন, স্যালভেশন আর্মির লোকরা আসেন। প্রথম দিকে স্থানীয় লোকদের সংখ্যা খুব বেশি ছিলো সম্ভবত সম্পূর্ণ নতুন এবং ভিন্ন ধরনের অভিজ্ঞতা লাভ করার জন্য তারা আসতেন। তখন থেকেই মালপত্রের মান একটি সমস্যা হয়ে দাঁড়িয়েছিলো, যদিও সাপ্লায়ার বদলে নিয়ে সমস্যা সম্পূর্ণরূপে দূর করা হয়েছে।

HANDOUT 7 (cont.)
হ্যান্ডাউট 7 (পূর্ব পৃষ্ঠার পর)

ফ্রুট বারার ভবিষ্যত উন্নতির পথে অন্যতম সমস্যা হচ্ছে অর্থ। অতিরিক্ত অর্থ পেলে বারাটির পরিচালনার জন্য আরো লোক নিয়োগ করা যেতো। এর ফলে বেশি সময় ধরে তা খোলা রাখা সম্ভব হতো। আরো পয়সা পেলে একটি ভ্যানও খরিদ করা যেতো। ফ্রুট বারার পরিচালনা কমিটি ইতিমধ্যেই স্থানীয় সুপারমার্কেটের সাথে যোগাযোগ করে অনুরোধ জানিয়েছে, একটি ভ্যান প্রদানের বিষয়টি বিবেচনা করার জন্য। একটি ভ্যান থাকলে, বারার খাবার আরো দূর দূরান্তে পৌঁছানো সম্ভব হতো, স্থানীয় চারটি স্কুলের (দুইটি প্রাইমারী এবং দুইটি সেকেন্ডারী) ছাত্রছাত্রীদের জন্য খাবার প্রদান করা সম্ভব হতো এবং সাথে সাথে যারা বর্তমানে বারায় আসতে সমর্থন নন, কমিউনিটির সেসব লোকদের কাছেও খাবার নিয়ে যাওয়া সম্ভব হতো।

ইনভারক্লাইড এলাকায় খাদ্য নীতির প্রসারে ক্যাফে এবং ফ্রুট বারা, উভয়টিই কেন্দ্রিয় ভূমিকা রাখছে। এটির পরিচালনার দায়িত্বে রয়েছেন সোশ্যাল ইনক্লুশন পার্টনারশীপ (SIP) এবং স্থানীয় হেলথ বোর্ড এবং লোক্যাল কাউন্সিল এবং ইনভারক্লাইডের সমস্ত কমিউনিটি এটির সাথে বিশেষ ভাবে জড়িত রয়েছেন।

উপসংহার

ক্রেইজেন্ড এর প্রতিষ্ঠানের পক্ষ থেকে অন্যান্য প্রকল্পের পরিচালকদেরকে পরামর্শ দেয়া হচ্ছে যে, তারা যেন তাদের প্রস্তুতির কাজ আগাগোড়া ভালভাবে দেখে নেন এবং কি ধরনের অনুদানের ব্যবস্থা রয়েছে, তা মনোযোগ সহকারে যাচাই করে নেন।

অন্যান্য লোকদের কাছ থেকে শিক্ষা লাভের উদ্দেশ্যে বিভিন্ন প্রকল্পে যাবেন এবং তাদের কাজ দেখে আসবেন। কিন্তু সব সময়ই আপনার এলাকার চাহিদা জেনে নেবেন, যাতে আপনার খাদ্যদ্রব্য এলাকার লোকদের চাহিদা এবং চাওয়া পাওয়া অনুযায়ী হয়। কমিউনিটি ফুড প্রোজেক্ট তৈরি এবং তা চালানোর কাজে অনেক সময় ব্যয় হয়। সেইজন্য যতো বেশি সংখ্যক স্বেচ্ছাসেবী সাহায্য করতে আসবে ততোই ভাল হবে। সর্বশেষে, একজন দক্ষ পরিচালক (কো-ওর্ডিনেটর) খুঁজে বের করবেন, তবে আমাদের পরিচালককে আপনি নিতে পারবেন না!

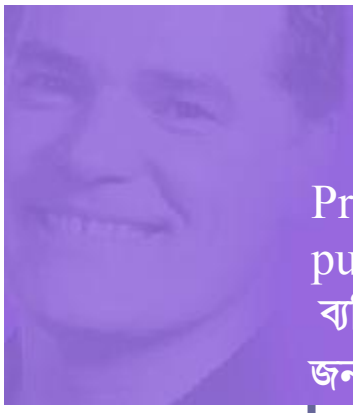
সহযোগিতায় এবং সংকলনে:

- জিন রবার্টসন (ট্রেজারার)
- মে স্কট (সেক্রেটারি)
- টমি ম্যাক্কে (কমিটি মেম্বার)
- হ্যামিল্টন ক্লেল্যান্ড (কমিটি মেম্বার)
- ব্রেইন পাওয়ার (প্রোজেক্ট কো-ওর্ডিনেটর)
- জোয়ান মোর্লে (এডাল্ট এজুক্যাশন স্টুডেন্ট ওন প্লেইসমেন্ট উইথ এস.সি.ডি.পি)

আরো তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে যোগাযোগ করুন:

Craigend Resource Centre, Mcleod St, Greenock PA15 2HD
01475 786 739

(সূত্র: ফেয়ার চয়েস: স্কটিশ কমিউনিটি ডায়েট প্রোজেক্ট এর সংবাদপত্র, মে ১৯৯৯।)
(Source: *Fare Choice:* the newsletter of the Scottish Community Diet Project, May 1999.)



Private troubles and public issues
ব্যক্তিগত সমস্যা এবং জনগণের উদ্বেগের বিষয়াদি

কি ভাবে?

ক্যাফেতে প্রথমত বিক্রি করা হতো হালকা খাবার। কিন্তু এখন এটি আরো সম্প্রসারিত করা হয়েছে এবং বর্তমানে তিন-পদের খাবার (থ্রি-কৌর্স মিল) প্রদান করা সম্ভব হয় এবং বাইরের আচার অনুষ্ঠানে এবং ব্যক্তিগত ভাবে আয়োজিত অনুষ্ঠানে খাদ্য পরিবেশন করাও সম্ভব হয়। এই সম্প্রসারণের জন্য কঠোর পরিশ্রম করতে হয়েছে এবং এখনো তা করতে হচ্ছে, এবং বিল্ডিং এর কিছু অতিরিক্ত জায়গা ক্যাফের অন্তর্ভুক্ত করে নিতে হয়েছে!

ক্যাফের বন্ধুসুলভ পরিবেশের জন্য পরিচালকরা খুবই সন্তুষ্ট এবং যে কোন ধরনের সমস্যা সাথে সাথেই সুরাহা করে নেয়া হয় কারণ কোন সমস্যা হলে, সেন্টারের কো-ওর্ডিনেটরের সাথে যোগাযোগ করতে ক্রেতারা ইতস্তত করেন না। ক্যাফে থেকে যা কিছুই মুনাফা হয়, তা পুণরায় ক্যাফের উন্নয়নমূলক কাজে ব্যয় করা হয়। প্রথমে যেরূপ প্রত্যাশা করা হয়েছিলো, তার থেকে ফ্রুট বারার জন্য আরো বেশি পরিশ্রম করতে হচ্ছে। মালপত্রের ফরমায়েশ (ওর্ডার) দিতে মাঝে মধ্যে সমস্যা হয় কারণ ক্রেতাদের সংখ্যা উঠানামা করে। তবে কখনো কোন দ্রব্য অবশিষ্ট থেকে গেলে তা ক্যাফের মধ্যেই সুবিধাজনক উপায়ে ব্যবহার করা হয়, আর তাই খাদ্যদ্রব্য খুব কমই নষ্ট হয়।

গ্রুপের সবারই এই বিশ্বাস যে, প্রাথমিক লক্ষ্য এবং উদ্দেশ্যসমূহ থেকে বেশি সাফল্য বারার মাধ্যমে অর্জন করা হচ্ছে, এবং তারা মনে করেন, একই ভবনে ক্যাফের সাথে সাবলীলতার সাথে এটি চলছে। বারাকে উন্নত করা এবং চালু রাখার প্রচেষ্টার প্রতিদান স্বরূপ অতিরিক্ত বোনাস হিসাবে কর্মরত সবাই আগের থেকে বেশি করে ফলমূল এবং শাকসব্জি আহার করছেন।

কোথায়?

ক্যাফের ভবিষ্যৎউন্নতি এবং অগ্রগতির দিকে অগ্রসর হচ্ছে। যারা এর মধ্যেই ক্যাফের সাথে জড়িত রয়েছেন, তাদের সবাই আরো স্বেচ্চাসেবীদের এগিয়ে আসতে দেখতে চান এবং ক্যাফের কমিউনিটি ভিত্তিক পরিচিতি অক্ষুন্ন রাখতে চান। যদি আর্থিক অনুদান বাড়ানো হতো, তাহলে সেন্টারটিকে আরো বড় করা যেতো এবং এর ফলে ক্যাফের ক্রমবর্ধমান চাহিদা মতো বেশি লোকের জায়গা দেয়া যেতো।

খাদ্য-তালিকায় (মেন্যুতে) স্বাস্থ্যকর খাবার বাড়ানোর পরিকল্পনা হাতে নেয়া হয়েছে এবং যদি আরো সাহায্যকারী পাওয়া যায়, তাহলে একটি ব্রেকফাস্ট ক্লাব (নাস্তার ক্লাব) গঠন করা যায় কি না, তা প্রতিষ্ঠানটি বিবেচনা করে দেখতে পারতো। ম্যানেজমেন্ট কমিটি চান সর্ব বিভাগের এবং সর্বস্তরের, যেমন, লোক্যাল কাউন্সিল এবং হেলথ বোর্ড এর কর্মকর্তারা স্বেচ্ছাসেবীদের কঠোর পরিশ্রম এবং দায়িত্ব পালনের স্বীকৃতি প্রদান করুন। তারা চান, সেন্টারটির জন্য আরো কার্যকরী প্রচার চালানো হোক এবং বিশেষ করে স্থানীয় স্বাস্থ্যকর্মীদের সহায়তা চান, যারা স্বাস্থ্যসম্মত খাবার এবং স্বাস্থ্যের সাথে জড়িত বিষয়াদিতে পেশামূলক পথ-নির্দেশনা প্রদান করতে পারবেন, যা কমিউনিটিতে চলমান কাজের সম্পূরক হিসাবে কাজ করবে।

HANDOUT 1
হ্যান্ডাউট 1

এই সেশনের মূল বিষয়গুলো আবারো দেখে নিন এবং দরকার হলে ফ্লিপ চার্টের নোটগুলোর সাহায্য নিন:

- দায়-দায়িত্বের ক্ষেত্র
- ভোক্তা না নাগরিক
- মুখোমুখি

এই ইউনিটের লার্ণিং লগ দিন এবং শিক্ষার্থীরা চলে যাওয়ার পূর্বেই তা পূরণ করে নেয়ার সময় তাদেরকে দিন।

HANDOUT 2
হ্যান্ডাউট 2

রুডল্ফ ক্লেইন (Rudolph Klein) এর 'দি পলিটিক্স অব পার্টিসিপেশন (The Politics of Participation) থেকে

অংশগ্রহণ হলো রাজনীতির বিষয়: জননীতির বিভিন্ন বিষয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণ প্রক্রিয়ায় জনগণকে শরীক করা। বিষয়টি অত্যন্ত স্পষ্ট কিন্তু অংশগ্রহণের বিতর্কের সময় বিষয়টি প্রায়ই ভুলে যাওয়া হয়। আমরা যখন অংশগ্রহণের পক্ষে বিপক্ষে যুক্তিতর্ক ভাল করে বিশ্লেষণ করে দেখি, তখন আমরা প্রায়ই দেখতে পাই যে, অংশগ্রহণ এর বিষয়টিকে ভোক্তাদেরকে (কনজুমারদের) বেশি ক্ষমতা প্রদানের একটি বিষয় হিসাবে অনেক সময় তুলে ধরা হয়। কিন্তু নাগরিক এবং ভোক্তার মধ্যে পার্থক্য জেনে নেয়া খুবই দরকার।

প্রথমত, স্বাস্থ্যসেবার ভোক্তাগণ হলেন একটি সংখ্যাগরিষ্ট লোক, যারা কোন নির্দিষ্ট সময়ে এন.এইচ.এস এর নীতিমালা এবং সেবা প্রদানের কাজ দ্বারা প্রভাবিত হন। একজন নাগরিক হিসাবে এন.এইচ.এস এর প্রতি আমার আগ্রহ বা স্বার্থ থাকতে পারে, যদিও আমি এন.এইচ.এস এর ভোক্তা নই। আমার স্বার্থ হয়তোবা জড়িত থাকতে পারে এটির ভবিষ্যৎ সেবাগ্রাহক হিসাবে, অর্থাৎ ভবিষ্যতে আমার কোন দিন সেবা পাওয়ার দরকার হলে, তখন যাতে যথোপযুক্ত সুযোগ সুবিধা উপস্থিত থাকে তা নিশ্চিত করে নেয়ার ক্ষেত্রে। অথবা একজন করদাতা হিসাবেও আমার স্বার্থ জড়িত থাকতে পারে; অর্থাৎ আমি চাই আমার দেয়া পয়সা যাতে বিনষ্ট না হয় তা নিশ্চিত করে নিতে।

উপরোক্ত বিষয়গুলো থেকে দেখা যায় যে, নাগরিকদের অংশগ্রহণ এবং ভোক্তাদের অংশগ্রহণ সত্যিকার অর্থে এক নয়। একজন নাগরিক হিসাবে আমি হয়তোবা চাইবো বিশেষ কোন ধরনের স্বাস্থ্যসেবার খাতে অর্থ খরচের পরিমাণ সর্বনিম্ন পরিমাণে রাখতে, কিন্তু একজন ভোক্তা হিসাবে আমি হয়তোবা চাইবো তা সর্বোচ্চ পরিমাণে নিয়ে যেতে। সংক্ষেপে, আমাদেরকে স্পষ্ট হয়ে নিতে হবে, আমরা কি আপামর জনগোষ্ঠীর কাছে এন.এইচ.এস এর জবাবদিহিতা এবং দায়িত্বশীলতা শক্তিশালী করে তুলতে চাই, নাকি ভোক্তাদেরকে এন.এইচ এস এর সেবাগ্রাহক গোষ্ঠী হিসাবে শক্তিশালী করে তুলতে চাই। উভয়টিই কোন নীতিতে ন্যায্য এবং গ্রহণযোগ্য লক্ষ্য হিসাবে স্থান লাভ করতে পারে, কিন্তু এগুলো সমান নয়, বা সদৃশ নয়।

(সূত্র: The politics of participation' by Rudolph Klein, in Robert Maxwell and Nigel Weaver (eds.) (1984) *Public Participation in Health:Towards a clearer view*. King Edward's Hospital Fund for London)

প্রশ্ন

অংশগ্রহণ হলো রাজনীতির বিষয় বলতে ক্লেইন কি বুঝিয়েছেন?

ভোক্তা এবং নাগরিকের মধ্যে তিনি কি পার্থক্য দেখতে পান?

HANDOUT 2 (cont.)
হ্যান্ডাউট 2
(পূর্ব পৃষ্ঠার পর)

স্কটিশ একজিকিউটিভ (Scottish Executive) কর্তৃক ২০০০ সালে প্রকাশিত, *আওয়ার ন্যাশন্যাল হেলথ: এ প্ল্যান ফর অ্যাকশন, এ প্ল্যান ফর চেইঞ্জ* (*Our National Health: A plan for action, a plan for change*) থেকে নেয়া

অধ্যায় ৫

জনগণকে শরীক করা

মূল্য লক্ষ্যসমূহ

- রোগীরা যাতে তাদের কথা দ্ব্যর্থহীন ভাষায় প্রকাশ করতে পারেন সেই সুযোগ তাদেরকে দেয়া
- স্বাস্থ্য বিভাগের সব সেবার পকিল্পনায় এবং বাস্তবায়নে জনগণ এবং কমিউনিটিসমূহকে শরীক করা

আমরা এন.এইচ.এস-কে সরকারী একটি বিভাগ হিসাবে দেখে থাকি, যেটির মালিক জনগণ। রোগী, কর্মচারী এবং কমিউনিটিসমূহের অধিকার রয়েছে, সেইসব সিদ্ধান্ত গ্রহণে অংশ নেয়ার, যেগুলো তাদের জীবন যাপনে প্রভাব আনে। অনেক স্তরে জনগণ অংশগ্রহণ নিতে পারেন এবং অংশগ্রহণের সুযোগ দেয়া উচিত:

- কোন রোগী (অথবা রোগীর সেবাযত্নকারীর) নিজের স্বাস্থ্যসেবার পরিকল্পনায় এবং বাস্তবায়নে অংশগ্রহণ করতে পারেন
- স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থার কাজের উন্নতি কিংবা অবনতির উপর নজর রাখার কাজে অংশগ্রহণ করা যায়
- প্রাতিষ্ঠানিক পর্যায়ে রোগী এবং জনগণ অংশগ্রহণ করতে পারেন
- সেবা ব্যবস্থায় পরিবর্তন আনার পকিল্পনা কাজে রোগী এবং জনগণ অংশগ্রহণ করতে পারেন।

স্কটল্যান্ডে একটি আধুনিক, জবাবদিহিমূলক এন.এইচ.এস গড়ে তুলতে হলে উপরোক্ত সবকয়টি স্তরে জনগণের অংশগ্রহণের সত্যিকারের পদ্ধতি গড়ে তোলা অপরিহার্য।

আমাদের পরিবর্তনের দরকার কেন?

জনগণ আমাদেরকে বলে থাকেন যে, তাদের অভিজ্ঞতা অনুযায়ী এন.এইচ.এস উন্নত মানের চিকিৎসা এবং স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করে থাকে। কিন্তু একটি দৃষ্টিভঙ্গি হলো, এন.এইচ.এস এখনো জনগণকে শরীক না করেই স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করছে। নিজেদের চিকিৎসা এবং স্বাস্থ্যসেবায় মানুষ আরো জড়িত হতে চান। তারা চান আরো তথ্য এবং চান স্বাস্থ্যসেবা লাভের সার্বিক সময়টুকুতে মর্যাদা এবং সম্মান লাভ করতে।

'সুবিধা এবং অসুবিধা আমাদের জেনে নেয়ার দরকার'

আমরা আরো জানি যে, সেবাগ্রাহক, কমিউনিটির এবং স্বেচ্ছাসেবা খাতের লোক, প্রত্যেকেই তাদের ধ্যান ধারণা, শক্তি এবং সময় দিয়ে এন.এইচ.এস-কে সত্যিকারের একটি আধুনিক, জবাবদিহিমূলক স্বাস্থ্য বিভাগ হিসাবে গড়ে তুলতে চান। কিন্তু তারা মনে করেন, এন.এইচ.এস এর উন্নয়নে শরীক হওয়া কঠিন।

HANDOUT 2 (cont.)
হ্যান্ডাউট 2 (পূর্ব পৃষ্ঠার পর)

পূর্বের নীতিমালায় এন.এইচ.এস এর প্রতি উৎসাহ যোগানো হয়েছিলো, জনগণকে (বা রোগীদেরকে) এবং তাদের মতামত এবং অভিজ্ঞতাকে, সেবার পরিকল্পনা এবং সেবা প্রদানের কাজের কেন্দ্রবিন্দুতে স্থাপন করার জন্য। কিন্তু আমরা জানি যে, তা নিয়মিত ভাবে করা হয় না। সমগ্র স্কটল্যান্ডে কিছু ভাল উদাহরণ রয়েছে - এর কিছু এই আলোচ্য প্ল্যানে (পরিকল্পনায়) বর্ণনা করা হয়েছে - কিন্তু এগুলো সহজেই আলাদা করে নেয়া যায় কারণ সব রোগীদের ক্ষেত্রে এগুলো দৈনন্দিন বাস্তবতা নয়।

এই পরিস্থিতি অবশ্যই পরিবর্তন করে নিতে হবে।

রোগী-কেন্দ্রিক এন.এইচ.এস শুধুমাত্র একটি স্লোগানই যেন না হয়: এটিকে পরিণত হবে জীবন যাপনের একটি পদ্ধতিতে। আমরা এন.এইচ.এস এর সাথে কাজ করে দৈনন্দিন কাজে রোগী-কেন্দ্রিক সংস্কৃতি গড়ে তুলতে চাই। তা করতে গিয়ে আমরা নিশ্চিত করে নেবো, চিকিৎসার আদর্শ এবং আর্থিক দক্ষতাকে যেভাবে গুরুত্ব দেয়া হয়, ঠিক একই ভাবে যেন স্থানীয় কমিউনিটিসমূহ, রোগী এবং রোগীদের সেবাযত্নকারীদের মতামত শোনা, অনুধাবন করা এবং সেই অনুযায়ী কাজ করে যাওয়ার উপর সমান গুরুত্ব দেয়া হয়।

বর্তমান প্রথা এবং রীতিনীতিতে পরিবর্তন

অন্য যে কোন ক্ষেত্রের তুলনায় এই ক্ষেত্রে পরিবর্তন আনতে হলে, এন.এইচ.এস এর বর্তমান প্রথা এবং রীতিনীতিতে আমুল পরিবর্তন আনয়ন করার দরকার। সেই জন্য এই প্ল্যানটিই শুধু যথেষ্ট হবে না, দরকার হবে প্রচেষ্টার সর্বস্তরের কর্মচারীদের প্রচেষ্টা এবং অংশগ্রহণের। কর্মচারীরা স্পষ্ট ভাষায় জানিয়েছেন দিয়েছেন যে, তারা এই চ্যালেঞ্জের মোকাবেলা করতে চান। আমরা তাদের সাথে কাজ করে যাবো এবং তাদেরকে চ্যালেঞ্জ মোকাবেলায় সমর্থ করে তুলবো।

এন.এইচ.এস এর জন্য যারা কাজ করেন, তাদের সিংহ ভাগ লোকই তা করেন মানুষের সেবা করার উদ্দেশ্যে, মানুষের প্রতি তাদের দরদ রয়েছে বলে। কর্মচারীরা রোগীদের চাওয়া পাওয়ার প্রতি কার্যকরীরূপে সাড়া দিতে সমর্থ হতে চান, যথাযোগ্য ক্ষেত্রে, তা করার মতো প্রয়োজনীয় দক্ষতা শিখে নিতে চান।

> 'আমার হেলথ ভিজিটরের ব্যবহারে এবং সেবায় আমি এতো স্বস্তি বোধ করি যে, আমি তাকে প্রশ্ন করতে কোন দ্বিধা বোধ করি না, অথবা কোন কিছু করে দেখিয়ে দেয়ার অনুরোধ জানাতে, কিংবা কোন জিনিস পুণরায় বলার বা করে দেখানোর অনুরোধ জানাতে কোন দ্বিধা বোধ করি না। অনেক বার দেখিয়ে এবং বুঝিয়ে দেয়ার পরই আপনাকে নিজে নিজে কোন কিছু করতে দেয়া হয়।'

অনেক স্বাস্থ্য পেশাজীবি এবং স্বাস্থ্যসেবায় নিয়োজিত টিম, সেবার পরিকল্পনায় এবং সেবাপ্রদানের কাজে রোগীদেরকে শরীক করছেন। এন.এইচ.এস এর অনেক বিভাগ রোগীদের মতামত সগ্রহ করছে এবং মতামত অনুযায়ী স্বাস্থ্যসেবার কাজ পরিবর্তন করে নিচ্ছে। রোগী এবং সেবাযত্নকারীদের অংশগ্রহণের ইচ্ছার প্রতি অনেক কর্মচারী কার্যকরী উপায়ে সাড়া দিচ্ছেন।

HANDOUT 2 (cont.)
হ্যান্ডাউট 2
(পূর্ব পৃষ্ঠার পর)

কমিউনিটিসমূহের অংশগ্রহণ

আমাদের জাতীয় কাঠামোর অপরিহার্য্য একটি অংশ হলো এন.এইচ.এস। এটি প্রতিটি কমিউনিটিরই একটি অংশ। স্কটল্যান্ডের সব শহর, গ্রাম এবং কমিউনিটির কেন্দ্রবিন্দুতে রয়েছে এন.এইচ.এস - চাকুরীদাতা এবং সেবক, উভয় হিসাবেই। জনগণ এন.এইচ.এস-কে মূল্য দেন এবং এটির প্রতি রয়েছে ভালবাসা। জনগণ জানতে চান, এন.এইচ.এস এর মধ্যে কি হচ্ছে বা না হচ্ছে এবং সেগুলো তাদেরকে কিভাবে প্রভাবিত করছে। অনেক লোক চান, এন.এইচ.এস এর স্থানীয় শাখার উন্নয়নে শরীক হতে, প্রভাব খাটাতে। আরো অনেক লোকনিজেদের উপর প্রভাব রাখতে পারে এমন কোন পরিবর্তন কিংবা সিদ্ধান্ত সম্পর্কে শুধুমাত্র জানতে চান।

এন.এইচ.এস এর পরিবর্তন অব্যাহত থাকাকালে স্থানীয় জনগণ এবং স্থানীয় কমিউনিটিসমূহের সাথে যোগাযোগ রক্ষা করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। স্থানীয় কমিউনিটি এবং কমিউনিটিসমূহের প্রতিনিধিদের সাথে সংলাপ কার্যকরী থাকতে হবে। সবকিছুর পরে স্থানীয় এন.এইচ.এস বোর্ডই সিদ্ধান্ত নেবে কিভাবে স্থানীয় স্বাস্থ্যসেবার কাজ চালিয়ে যাওয়া হবে। এর জন্য মাঝে মধ্যে জঠিল সিদ্ধান্ত নেয়ার দরকার হবে। সিদ্ধান্তগুলো সর্বদা জনপ্রিয় হবে না। কিন্তু কমিউটিসমূহের অধিকার রয়েছে শরীক হওয়ার এবং তাদের মতামত জানানোর।

স্থানীয় পর্যায়ে, এন.এইচ.এস, স্বাস্থ্যসেবার পরিকল্পনা এবংপ্রদানের কাজে জনগণ এবং কমিউনিটিসমূহকে নিয়মিত ভাবে এবং কার্যকারীতার সাথে শরীক করবে বলে আশা করা হয়। এই প্ল্যানের পরবর্তী কোন এক স্থানে আমরা বর্ণনা করেছি, কিভাবে লোক্যাল হেলথ প্ল্যান কমিউনিটি প্ল্যানিং এর অবিচ্ছেদ্য অংশ হিসাবে কাজ করবে। তা'ছাড়া:

আমরা আশা করবো যে, এন.এইচ.এস এর সব বিভাগ তাদের নিজ নিজ বিভাগের আওতাধীন জনগণ এবং কমিউনিটিসমূহের চাওয়া পাওয়া, মতামত এবং অভিজ্ঞতার উপর ব্যাপক জরিপ চালাবে।

জনগণকে এন.এইচ.এস কিভাবে শরীক করছে, এবং তা কিভাবে সেবাসমূহের উপর প্রভাব রাখছে, ইত্যাদি বর্ণনা করে ২০০১ সালের এপ্রিল থেকে, এন.এইচ.এস-কে বার্ষিক রিপোর্ট দিতে ।

আমরা আনুষ্ঠানিক আলাপ আলোচনার মাধ্যমে সংবিধিবদ্ধ পথ-নির্দেশনা পর্যালোচনা করে নেবো এবং দেখে নেবো তা আধুনিক স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থার চাওয়া পাওয়া পরিপূর্ণ করছে কি না এবং এই প্ল্যানের কোন এক স্থানে বর্ণিত এন.এইচ.এস এর পরিকল্পনায় আনীত বিভিন্ন পরিবর্তন এতে বিবেচনায় নেয়া হয়েছে কি না।

আমরা এন.এইচ.এস এর স্থানীয় পরিচালকদেরকে পথ-নির্দেশনা, ট্রেইনিং এবং সহায়তা ও সমর্থন প্রদান করবো, যাতে করে তারা স্থানীয় সেবাসমূহের পরিবর্তনের কাজে জনগণকে কার্যকারীতার সাথে শরীক করতে সমর্থ হন।

HANDOUT 3
হ্যান্ডাউট 3

Scenario 1
বাস্তব জীবনের চিত্র 1

সমগ্র স্কটল্যান্ডে লোক্যাল হেলথ কাউন্সিল্স অধিকাংশ সময়ই যে অপূর্ব কাজ করেন, তার প্রতি আমরা স্বীকৃতি প্রদান করছি। কিন্তু হেলথ কাউন্সিলগুলো নিজেরাই নিজেদের সংস্কারের জন্য এবং নিজেদেরকে আধুনিক করে গড়ে তোলার জন্য আগ্রহী রয়েছেন। তারা স্পষ্ট করে জানিয়ে দিয়েছেন যে, তারা জনগণের অংশগ্রহণের বিভিন্ন কাঠামো তৈরির জন্য আমাদের সাথে কাজ করতে ইচ্ছুক রয়েছেন, যে কাঠামোগুলো রোগী এবং কমিউনিটিসমূহকে সহায়তা করবে এবং স্থানীয় এন.এইচ.এস এর সিদ্ধান্তগ্রহণ প্রক্রিয়ায় সরাসরি প্রভাব রাখবে, যে প্রভাব বাস্তব ক্ষেত্রে সত্যিকারের পরিবর্তন নিয়ে আসবে।

আমরা হেলথ কাউন্সিল, স্কটিশ কনজুমার কাউন্সিল এবং অন্যান্য প্রধান প্রধান সাথী প্রতিষ্ঠানের সাথে শরীক হয়ে কাজ করে যাবো এবং জনগণকে শরীক করার স্থানীয় কাঠামো তৈরির প্রস্তাবসমূহ তৈরি করে নেবো, যেগুলো এন.এইচ.এস জন্য আমাদের সংশোধিত জবাবদিহিতা প্রক্রিয়ায় একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে।

প্রশ্ন:

এই প্ল্যানে বর্ণিত অংশগ্রহণের বিভিন্ন স্তর কি কি?

কমিউনিটিসমূহকে শরীক করা সম্পর্কে প্ল্যানে কি বলা হয়েছে?
কোন সুনির্দিষ্ট প্রস্তাবের কথা বলা হয়েছে কি?

HANDOUT 5
হ্যান্ডাউট 5

Areas of responsibility
দায়-দায়িত্বের ক্ষেত্রসমূহ

আপনার মা একা বাস করেন এবং তিনির জন্য সাহায্য পেতে আপনার সমস্যা হচ্ছে। আপনার মায়ের চলাফেরার ক্ষমতা আস্তে আস্তে কমে আসছে এবং সেই জন্য তিনির দৈনন্দিন ভিত্তিতে সাহায্যের দরকার হয়। আপনি চাকরি করেন, সেই জন্য আপনি আপনার মাকে এই সাহায্যটুকু করতে পারেন না এবং আপনার পরিবারের মধ্যেও এমন কেউ নেই যে সাহায্য করবেন।

বৃদ্ধ লোকদের সেবাযত্নের দায়-দায়িত্বে অনেক ব্যক্তি/প্রতিষ্ঠান ক্ষমতা রাখেন। এই ধরনের ব্যক্তি এবং প্রতিষ্ঠানের যতটি সম্ভব নাম লিখে নিন।

দুই অথবা তিন ব্যক্তি/প্রতিষ্ঠান বেছে নিন এবং আপনার মায়ের জন্য সাহায্যের ব্যবস্থা করতে একজন নাগরিক হিসাবে আপনি কিভাবে এদের প্রভাবিত করতে পারেন, তা নিয়ে আলোচনা করুন।

সিদ্ধান্ত-গ্রহণ প্রক্রিয়ায় এবং/অথবা সেবা ব্যবস্থায় প্রভাব খাটানো থেকে আপনাকে কি কি বাধা বা সমস্যা রিবত রাখতে পারে?

এইসব বাধা এবং সমস্যা দূর করার জন্য আপনি কি কি উপায় অবলম্বন করতে পারেন?

সিদ্ধান্তগ্রহণ প্রক্রিয়ায় এবং সেবা প্রদানে আর কি কি প্রভাব থাকতে পারে? (উজানের দিকে তাকানো)

HANDOUT 5 (cont.)
হ্যান্ডাউট 5 (পূর্ব পৃষ্ঠার পর)

ইউ.কে/ওয়েস্টমিন্স্টার
(আইন প্রণয়ন এবং নীতি বিষয়ক কর্মসূচীর জন্য আর্থিক অনুদান প্রদান)

- সংবিধান
- ইউ.কে এর বৈদেশিক নীতি
- ইউ.কে এর প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা
- ইউ.কে এর অর্থ, অর্থনৈতিক এবং মুদ্রা পদ্ধতি
- সাধারণ বাজার
- চাকুরী আইন
- সোশ্যাল সিকিউরিটি
- পরিবহনের নিরাপত্তা এবং আইন
- অন্যান্য বিষয়াদি, যেগুলো ইউ.কে কিংবা গ্রেইট ব্রিটেনের আইনের অন্তর্ভুক্ত, যেমন, ন্যাশন্যাল লটারি, সাম্যতা আইন

স্কটিশ পার্লামেন্ট
(আইন এবং নীতি বিষয়ক কর্মসূচীর জন্য আর্থিক অনুদান - ওয়েস্টমিন্স্টারের কেন্দ্রিয় পার্লামেন্ট কর্তৃক নির্ধারিত বাজেটের আওতায়)

- স্বাস্থ্য
- স্কুলের শিক্ষা
- ফার্দার অ্যান্ড হায়ার এজুক্যাশন, বিজ্ঞান এবং গবেষণায় আর্থিক মঞ্জুরী
- প্রশিক্ষণ নীতি এবং জীবনভর শিক্ষা
- বৃত্তিমূলক শিক্ষাগত যোগ্যতা
- পেশা সংক্রান্ত পরামর্শ এবং পথ-নির্দেশনা
- স্থানীয় সরকার (লোক্যাল গভর্ণমেন্ট)
- সোশ্যাল ওয়ার্ক
- স্বেচ্ছাসেবার খাত
- গৃহায়ন (হাউজিং)
- ভূমির পুণর্ব্যবহার বা উন্নয়ন
- ভূমির ব্যবহার সংক্রান্ত পরিকল্পনা এবং নির্মাণ কাজের নিয়ন্ত্রণ
- অর্থনৈতিক উন্নয়ন
- শিল্প কারখানায় আর্থিক সাহায্য দান
- আভ্যন্তরীণ বিনিয়োগ
- ব্যবসা এবং রপ্তানী
- পর্যটন
- যাত্রী এবং সড়ক পরিবহন

HANDOUT 5 (cont.)
হ্যান্ডাউট 5 (পূর্ব পৃষ্ঠার পর)

- আকাশ এবং সমুদ্র পরিবহন
- আভ্যন্তরীণ জলপথ
- ফৌজদারি আইন
- দেওয়ানী আইন
- নির্বাচনী আইন
- বিচার বিভাগীয় নিয়োগ
- ফৌজদারী বিচার এবং মামলা
- দেওয়ানী এবং ফৌজদারি আদালত
- ট্রাইবুন্যাল
- লিগ্যাল এইড
- শর্ত সাপেক্ষে মুক্তিদান (প্যারোল)
- জেলখানা
- পুলিশ এবং দমকল বাহিনী
- বেসামরিক প্রতিরক্ষা এবং জরুরী পরিকল্পনা
- বিভিন্ন আন্তর্জাতিক চুক্তি অনুযায়ী কাজ
- লিকিউর (অ্যালকোহল) বিক্রির লাইসেন্স প্রদান
- পশু পক্ষীর প্রতিরক্ষা
- পরিবেশ
- প্রাকৃতিক সম্পদ
- নির্মিত সম্পদ
- বন্যা নিয়ন্ত্রণ, সমুদ্র পাড়ের প্রতিরক্ষা এবং রিজারভয়ারের (জলাশয়ের) নিরাপত্তা
- কৃষি
- খাদ্যের মান
- বন
- মৎস্য
- ক্রীড়া
- শিল্প
- পরিসংখ্যান, সরকারী রেজিস্টার এবং রেকর্ড

স্থানীয় সরকার (লোক্যাল গভর্ণমেন্ট)

(পার্লামেন্ট কর্তৃক নির্ধারিত আইন/আর্থিক সীমার মধ্যে থেকে সেবা সরবরাহ করা এবং সিদ্ধান্ত নেয়া)

HANDOUT 6
হ্যান্ডাউট 6

- শিক্ষা
- সোশ্যাল ওয়ার্ক এবং কমিউনিটি কেয়ার
- গৃহায়ন (হাউজিং)
- অবসর, চিত্তবিনোদন এবং শিল্পকলা
- সড়ক
- পরিকল্পনা
- জনস্বাস্থ্য
- অর্থনৈতিক উন্নয়ন
- হাইওয়েইজ (মহাসড়ক) এবং পরিবহন
- পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা এবং পরিবেশ জনিত স্বাস্থ্য
- ব্যবসার মানদন্ড এবং ভোক্তাদের প্রতিরক্ষা
- আধা সরকারী কাজ, যেমন, ভোটারদের তালিকা (ইলেকটোরাল রেজিস্টার)
- পর্যটন
- বিভিন্ন বোর্ডে নিয়োগ দান, যেমন, পুলিশ বোর্ডে

স্থানীয় এন.এইচ.এস
(পার্লামন্ট কর্তৃক নির্ধারিত আইন/অর্থের সীমার মধ্যে থেকে সেবা প্রদান করা এবং সিদ্ধান্ত নেয়া)

- এন.এইচ.এস বোর্ডের মাধ্যমে স্বাস্থ্যের উন্নয়ন, যেমন, জনস্বাস্থ্য, উন্নত মানের স্বাস্থের সাথে জড়িত বিভিন্ন বিষয়ের প্রচার, নীতি বিষয়ক পরিকল্পনা
- একিউট ট্রাস্ট্স এর মাধ্যমে রোগের চিকিৎসা প্রদান, যেমন, হাসপাতাল
- প্রাইমারী কেয়ার ট্রাস্ট্স এর মাধ্যমে প্রাইমারী কেয়ার এর সেবা প্রদান, যেমন, জি.পি-দের চিকিৎসালয়, কমিউনিটি নার্সিং, হেলথ ভিজিটিং, মানসিক স্বাস্থ্যসেবার বিভাগসমূহ

HANDOUT 6 (cont.)
হ্যান্ডাউট 6 (পূর্ব পৃষ্ঠার পর)

টুল্‌স অব দি ট্রেইড: এ টুলকিট ফর দৌজ ইউজিং কমিউনিটি ডেভেলাপমেন্ট এপ্রোচেজ টু হেলথ অ্যান্ড সোশ্যাল ওয়েল-বিং(*Tools of the Trade: A toolkit for those usingCommunity Development Approaches to Health and Social Well-being*) থেকে নেয়া

পূর্বকথা

এই ঘটনা-বৃত্তান্তে (কেইস স্টাডিতে) শারীরিক ভাবে বিকলাঙ্গ লোকদের সেবায় নিয়োজিত একটি ডে কেয়ার সেন্টারের ক্ষমতাশীলতার উদ্যোগ সম্পর্কে বর্ণনা করা হয়েছে। এই উদ্যোগের পূর্বে ম্যানোর সেন্টারটি (যেটির রয়েছে ৩০-৪০ জন্য সেবাগ্রাহক) প্রচলিত রীতিতে ডে কেয়ার সার্ভিস প্রদান করতো এবং তা ছিলো হস্তশিল্প (ক্রাফট ওরিয়েন্টেড) এবং সেবা কেন্দ্রিক, গ্রাহকদের চাহিদা কেন্দ্রিক ছিলো না। নতুন উদ্যোগের জন্ম হয় একটি নীতিতে গ্রাহকদের চাহিদা কেন্দ্রিক সেবা ব্যবস্থা গড়ে তোলার পরামর্শ থেকে এবং সেন্টারের ম্যানেজারও এটিকে কমিউনিটির একটি নিজস্ব সম্পদ হিসাবে গড়ে তুলতে চেয়েছিলেন।

সেপ্টেম্বর ১৯৯৮

দি ম্যানর এম্পাওয়ারিং স্টীয়ারিং কমিটি (MESC) গঠন করা হয় এবং এর সদস্য ছিলেন সেন্টারের সেবাগ্রাহক, কর্মচারী এবং একজন কমিউনিটি ডেভেলাপমেন্ট ওয়ার্কার। এম.ই.এস.সি একটি সংবিধান তৈরি করে নেয় এবং কর্মীদের জন্য কয়েকটি লক্ষ্য নির্ধারণ করে দেয়া হয়, যেমন:

- সমবয়সীদের প্রতিনিধিত্ব করা
- সেন্টারের জন্য নতুন কর্মসূচী নিয়ে চিন্তাভাবনা করা
- সেন্টারের পরিচালনায় যাতে সেবাগ্রাহকরা তাদের মতামত রাখতে পারেন, তা নিশ্চিত করে নেয়া
- সেন্টারের সেবাগ্রাহকদের চাহিদা অনুযায়ী ট্রাস্টের নীতিমালা তৈরি করা

ফেব্রুয়ারী ১৯৯৯

বিকলাঙ্গ লোক, শিল্পী, শিল্পকর্মী এবং ডে কেয়ার কর্মীদেরকে অনুরোধ করা হয়েছিলো একটি পরীক্ষামূলক কৌর্স 'আর্ট ইন দি কমিউনিটিতে' অংশ নেয়ার জন্য। এর ফলে, একটি সংযোজিত কৌর্সের পরিচালনা করা হয় এবং এতে ছিলেন এম.ই.এস.সি এর তিনজন লোকের সাথে সাথে সমগ্র কমিউনিটির অনেক লোক।

জুন ১৯৯৯

কমিটি নির্বাচনের উদ্দেশ্যে এম.ই.এস.সি এর একটি উদ্বোধনী বৈঠক অনুষ্ঠিত হয়। নির্বাচনের দিন কোন সেবাগ্রাহক সেন্টারে উপস্থিত হতে না পারলে, তিনি যাতে পছন্দের প্রার্থীকে ভোট দিতে পারেন, সেইজন্য ডাকের মাধ্যমে ভোট পাঠানোর ব্যবস্থা করা হয়েছিলো। বৈঠকের সভাপতির দায়িত্ব পালন করেন একজন সেবাগ্রাহক এবং অন্যান সেবাগ্রাহক তা সমর্থন করেন।

LEARNING LOG
লার্ণিং লগ

Making a democracy work
গণতন্ত্রকে কার্যকরী করে তোলা

স্প্রিং ২০০০

এম.ই.এস.সি একজন আবাসিক শিল্পী নিয়োগের জন্য আর্থিক অনুদান চেয়ে আর্টস কাউন্সিলের কাছে দরখাস্ত করে এবং তা মঞ্জুর করা হয়। তা'ছাড়া এম.ই.এস.সি পরের মে মাসে একটি কমিউনিটি ফেস্টিভ্যাল (কমিউনিটি উৎসব) এর আয়োজন করার ইচ্ছা পোষণ করে আসছিলো এবং সেই ফেস্টিভ্যালের পরিকল্পনা তাদের নীতিতে অন্তর্ভুক্ত করে নেয়া হয়।

মে ২০০০

পরিবারসমূহের উপর লক্ষ্য স্থাপন করে ফেস্টিভ্যালের আয়োজন করা হয়েছিলো এবং ফেস্টিভ্যালটি সাফল্যমন্ডিত হয়েছিলো। এম্পাওয়ারমেন্ট গ্রুপ এর সদস্যরাই প্রশানিক এবং প্রস্তুতি ও পরিচালনার কাজ সম্পন্ন করেন। একজন প্রতিনিধি ট্রাস্টের কাছে তাদের কাজকর্ম সম্পর্কে বিস্তারিত তুলে ধরেন এবং বিভিন্ন ট্রাস্ট ডাইরেক্টরদের কাছে চিঠি লিখে তারা বিভিন্ন ব্যবহারিক বিষয়াদিতেও অগ্রগতি সাধন করেন, যেমন, সেন্টারের প্রয়োজনীয় সংস্কার কাজ এবং পরিবহন ব্যবস্থার ব্যাপারে অগ্রগতি সাধন করেন।

সেপ্টেম্বর ২০০০

এম.ই.এস.সি-কে আর্থিক অনুদান দেয়া হয়। এই অর্থ দিয়ে প্রতিষ্ঠানটি সেন্টার বহির্ভূত সাংগঠনিক কর্মসূচীতে যোগ দেয়। কর্মসূচীতে আর্থিক অনুদান সহ ডিজেবিলিটি এবং কমিউনিটি ডেভেলাপমেন্ট এর বিভিন্ন বিষয় অন্তর্ভুক্ত ছিলো।

২০০১

এম্পাওয়ারমেন্ট গ্রুপ, সেন্টারের জন্য একটি কম্পিউটারের প্রয়োজনীয়তা অনুভব করেন। তাদেরকে এর মধ্যেই অপেক্ষমানদের তালিকায় রাখা হয়েছিলো কিন্তু বিলম্বের কারণে তাদের ক্ষতি হয়ে যাচ্ছিলো। তাই তারা হেলথ অ্যান্ড সোশ্যাল সার্ভিসেস বোর্ড এর কাছে বিস্তারিত তুলে ধরেন (উপস্থাপনা করেন) এবং তিন দিন পরেই কম্পিউটারের পয়সা লাভ করেন।

(Case Study IV from *Tools of the Trade: A toolkit for those using community development approaches to health and social well-being*. থেকে পরিবর্তন রূপান্তরীত। লিখক: নর্দার্ণ আয়ারল্যান্ডের কমিউনিটি ডেভেলাপমেন্ট অ্যান্ড হেলথ নেটওয়ার্কের জন্য পওলিন জিনেটি (Pauline Ginnety) কর্তৃক ২০০১ সালে রচিত।

আজকের সেশন থেকে আপনি কি কি শিখতে পেরেছেন:

বিভিন্ন ধরনের সেবার দায়িত্ব কার?

ভোক্তা/রোগী/সেবা গ্রাহক/জনগণের অংশগ্রহণ সম্পর্কে?

আমন্ত্রিত অতিথিদের আলাপ আলোচনা থেকে?

HANDOUT 1
হ্যান্ডাউট 1

What is an issue?
উদ্বেগের বিষয় বা ইস্যু বলতে কি বোঝানো হয়?

এই সেশনের মূল বিষয়গুলো আবারো দেখে নিন এবং দরকার হলে ফ্লিপচার্টস এর সাহায্য নিন:

- মূল বিষয়ের সন্ধান
- ব্যক্তিগত সমস্যাসমূহ এবং জনগণের উদ্বেগজনক বিষয়াদি (পাবলিক ইস্যুজ)
- জনপ্রিয় শিক্ষা - ফ্রেইরে
- ব্যবহারযোগ্য পদ্ধতি/কৌশল - 'চেষ্টা করে দেখা'

এই ইউনিটের লার্ণিং লগ দিন এবং চলে যাওয়ার আগে শিক্ষার্থীদেরে তা পূরণ করে নেয়ার সময় দিন।

HANDOUT 2
হ্যান্ডাউট 2

Principles of Paulo Freire
পাওলো ফ্রেইরের মূলনীতি

সি. রাইট মিল্‌স ১৯৫৯ সালের একটি প্রবন্ধে ব্যখ্যা করে দেখিয়ে দেন, ব্যক্তিগত সমস্যা এবং জনগণের উদ্বেগের মধ্যে পার্থক্য তিনি কিভাবে দেখেছিলেন এবং কিভাবে ক্ষমতার কাঠামো ব্যক্তি বিশেষকে প্রভাবিত করে।

মিল্‌স বলেন যে, ব্যক্তিগত সমস্যা কোন ব্যক্তির নিজ চরিত্র এবং তার সন্নিকটবর্তী লোকদের সাথে সম্পর্কের মধ্যে দেখা দেয়। ব্যক্তিগত সমস্যা কোন ব্যক্তির একান্ত সমস্যা এবং দৈনন্দিন জীবনের সাথে জড়িত সমস্যা। এগুলো একান্ত ব্যক্তিগত ব্যাপার এবং এগুলো ব্যক্তিগত পর্যায়েই সমাধান করা হয়।

তিনি মনে করেন যে, জনগণের উদ্বেগের সাথে জড়িত বিষয়াদি হতে হবে ব্যক্তিগত গন্ডির বহির্ভুত কোন বিষয়। এগুলো সমাজ ব্যবস্থার বিভিন্ন রীতিনীতি এবং নিয়মকানুনের সাথে জড়িত। জনগণের উদ্বেগের যেসব বিষয়ে সরকারকে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিতে হয়, সেসব বিষয়কে অনেক সময় ব্যক্তিগত সমস্যা হিসাবে অ্যাখায়িত করা হয়।

উদাহরণস্বরূপ, যদি কোন এশিয়ান রোগী হাসপাতালে যান এবং সংস্কৃতিগত বা ধর্মীয় বিশ্বাসের কারণে রোগীটির নিরামিষ জাতীয় খাবারের দরকার হয়, তাহলে এই সমস্যাটিকে একটি ব্যক্তিগত সমস্যা অথবা উদ্বেগ হিসাবে দেখা হতে পারে, যা রোগীটির পরিবার থেকে পাঠানো খাবারের মাধ্যমে সমাধান করা হবে বলে আশা করা হয়। এই ক্ষেত্রে জনগণের উদ্বেগের সাথে জড়িত সমস্যা হলো, হাসপাতালে থাকা অবস্থায় যথোপযুক্ত ধরনের খাবার পাওয়ার প্রত্যেকের অধিকারের সাথে জড়িত এবং বহু-জাতিক জনগণের মধ্যে সেবাসমূহ কার জন্য পরিকল্পনা করা হয়েছে, সেটির সাথে জড়িত।

সি. রাইট মিল্‌স আরো বলেন, যখন কোন মানুষ নিজেদের মধ্যে বিভিন্ন ঐতিহ্য লালন পালন করেন এবং মনে করেন, এগুলোর উপর কোন হুমকি নেই তখন তারা সুখ লাভ করেন। কিন্তু যখন তারা মনে করেন যে, এগুলো হুমকির সম্মুখীন তখনই তারা সংকটের ভূক্তভোগী হন - হয়তোবা ব্যক্তিগত সমস্যা কিংবা জনগণের সমস্যা হিসাবে। এবং যদি তাদের ঐতিহ্যগুলোর সবকয়টিই হুমকির সম্মুখীন হয়, তাহলে তারা সম্পূর্ণরূপে আতঙ্কের মধ্যে বাস করেন।

> যদি মানুষকে তাদের অন্তরে লালিত ঐতিহ্যগুলো সম্পর্কে সতর্ক থাকতে না হয় এবং তারা কোন হুমকির অভিজ্ঞতা লাভ না করেন, তাহলে এটি হবে সাম্যতার অভিজ্ঞতা।
>
> যদি মানুষকে তাদের অন্তরে লালিত ঐতিহ্যগুলো সম্পর্কে সতর্ক থাকতে না হয় কিন্তু হুমকি সম্পর্কে বেশ সতর্ক থাকতে হয়, তাহলে তা হবে অস্বস্তি এবং অশান্তির অভিজ্ঞতা।

(সূত্র: Mills, C.W. (1959) *The Sociological Imagination.* Oxford University Press)

HANDOUT 2 (cont.)
হ্যান্ডাউট 2 (পূর্ব পৃষ্ঠার পর)

অন্যতম কয়েকটি মূল নীতি

১ **কোন শিক্ষা কখনোই নিরপেক্ষ নয়**

শিক্ষাকে সাজিয়ে নেয়া হয় বিরাজমান পরিস্থিতি বজায় রাখার জন্য, আধিপত্যকারী শ্রেণীদের ঐতিহ্য এবং সংস্কৃতি মানুষের উপর বলবৎ করার জন্য (অর্থাৎ, গৃহপালিত পশুকে যেভাবে মনিবের ইচ্ছা মতো চলার শিক্ষা দেয়া হয় সেইভাবে), অথবা শিক্ষা ব্যবস্থাকে সাজানো হয় মানুষকে মুক্ত করার জন্য, মানুষের আত্ম-সম্মান বোধ বৃদ্ধির জন্য; সমাজের সৃজনশীল, মুক্ত, কর্মঠ এবং দায়িত্বশীল নাগরিক হিসাবে গড়ে তোলার জন্য।

২ **যথোপযুক্ত সম্পর্ক**

জনগণ তাদের উদ্বেগের সাথে জড়িত অন্যতম বিষয়গুলো নিয়ে এগিয়ে আসবেই। আবেগ এবং কাজের উদ্দীপনার মধ্যে একটি ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক রয়েছে। কমিউনিটির শক্তি কাজে লাগানোর উদ্দেশ্য নিয়ে শিক্ষা এবং উন্নয়মূলক সব প্রকল্পই শুরু করা উচিত সেইসব বিষয় সনাক্ত করে নিয়ে, যেগুলো স্থানীয় জনগণ উত্তেজনা, আশা, ভয়, উদ্বেগ ইত্যাদির সংমিশ্রণে আলাপ আলোচনা করেন।

৩ **সমস্যা উপস্থাপন পদ্ধতি**

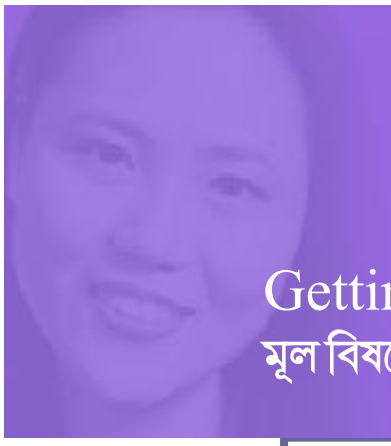
শুরু থেকে সব শিক্ষার্থীকেই চিন্তাশীল, সৃজনশীল লোক হিসাবে এবং কাজ করতে সমর্থ লোক হিসাবে দেখা হয়। শিক্ষাদানের লক্ষ্য হলো, শিক্ষার্থীদের জীবনের বিভিন্ন দিক চিহ্নিত করায় তাদেরকে সাহায্য করা, যেগুলো তারা পরিবর্তন করে নিতে চান; তাদের সমস্যাসমূহ সনাক্ত করায় এবং সমস্যাগুলোর মূল কারণ বের করা সাহায্য করা এবং পরিস্থিতিতে পরিবর্তন আনয়নের জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবহারিক ব্যবস্থা গ্রহণে সাহায্য করা। বিভিন্ন সমস্যার সমাধান বের করার একটি সাধারণ অনুসন্ধান পদ্ধতি হিসাবে এই পদ্ধতিটিকে বিবেচনা করা হয়। পুরাতন 'ব্যাংকিং পদ্ধতি' যেটি শিক্ষকের কাছ থেকে ছাত্রছাত্রীদের কাছে তথ্য স্থানান্তরের উপর ভিত্তি করে প্রতিষ্ঠিত, সেটির সাথে এই পদ্ধতিটির পার্থক্য রয়েছে।

ব্যাংকিং পদ্ধতিতে শিক্ষাদান

- ধরে নেয়া হয় যে, শিক্ষক সব অত্যাবশ্যকীয় তথ্য জানবেন
- ছাত্রছাত্রীদেরকে দেখা হয় 'শূন্য কলসি' হিসাবে, যাদেরকে জ্ঞান দিয়ে ভরে নিতে হবে
- সব কথাবার্তা শিক্ষকই চালিয়ে যান
- ছাত্রছাত্রীরা নিষ্ক্রিয়তার সাথে তথ্য লাভ করে

সমস্যা-উপস্থাপন পদ্ধতি

- শিক্ষাদানকারী চিন্তা ভাবনার একটি রূপরেখা প্রদান করেন - যা সৃজনশীল এবং সক্রিয়



Getting below the surface
মূল বিষয়ের সন্ধান

- প্রশ্নের সুযোগ সৃষ্টি করেন - কেন? কিভাবে? কে?
- শিক্ষার্থীরা সজীব থাকে, বর্ণনা, বিশ্লেষণ, ধারণা পোষণ, সিদ্ধান্তগ্রহণ, পরিকল্পনা গ্রহণ ইত্যাদিতে নিয়োজিত থাকে

৪ সংলাপ

ন্যায্য, সাম্য এবং গণতান্ত্রিক সমাজ গড়ে তোলার কাজটি খুবই জটিল। কোন ব্যক্তিই জানেন না তা কিভাবে করতে হয়। কারোর কাছেই সব প্রশ্নের উত্তর নেই এবং কেউই সম্পূর্ণরূপে অজ্ঞও নন। বৈধ সমাধান বের করতে হলে, প্রত্যেকেরই দরকার শিক্ষার্থী এবং শিক্ষক, উভয়ই হওয়ার। শিক্ষা ব্যবস্থাকে অবশ্যই পারস্পরিক লেনদেনের মাধ্যমে জ্ঞান লাভের একটি পদ্ধতি হতে হবে। শিক্ষকের ভূমিকা হলো, এমন একটি পরিস্থিতি তৈরি করা যেখানে সংলাপ শুরু হতে পারে - তিনি শিক্ষার্থীদের একটি সত্যিকারের কমিউনিটি তৈরি করবেন, যেখানে প্রত্যেকেই একে অপরের সাথে নিজ নিজ অভিজ্ঞতা বিনিময় করবে, একে অপরের কথা শুনবে এবং একে অন্যের কাছ থেকে জ্ঞান লাভ করবে।

প্রতিফলন এবং কাজ

যখন কোন কমিউনিটি তাদের জীবনের কিছু বিষয়ে অসন্তুষ্টির অভিজ্ঞতা লাভ করেন, তখন সত্যিকারের জ্ঞান অর্জন এবং সামাজিক পরিবর্তন সম্পন্ন হয়। একজন সংস্কারবাদী শিক্ষক এমন পরিস্থিতি প্রদান করবেন, যেখানে মানুষ থেমে গিয়ে নিজেদের কর্মকান্ড সমালোচনা করবে, প্রয়োজনীয় কোন তথ্য বা দক্ষতা বের করে নেবে, এবং সেই তথ্য এবং ট্রেইনিংগ্রহণ করবে এবং কর্মপরিকল্পনা গ্রহণ করবে।

প্রথম কর্মপরিকল্পনাই অনেক ক্ষেত্রে কিছু বিষয়ের সমাধান দেবে কিন্তু সমস্যার অন্তর্নিহিত কারণগুলোর গভীরে পৌঁছে সেগুলোর মোকাবেলা পর্যাপ্ত পরিমাণে করবে না। মূল্যায়ন এবং কাজের নিয়মিত একটি চক্র তৈরি করে দিলে, যে চক্রের ভিত্তিতে কোন ব্যক্তিসমষ্টি সাফল্য অর্জন করে যাবে, ভুল এবং ব্যর্থতার কারণসমূহ বিশ্লেষণ করে নেবে, তখনই সেই ব্যক্তি সমষ্ঠি তাদের দৈনন্দিন জীবনে কার্যকরী পরিবর্তন আনয়নের কাজে দিনে দিনে সমর্থ হয়ে উঠবে।

> মুক্তি সংগ্রামের সর্বস্তরেই শোষিত শ্রেণীকে মনে করতে হবে যে, তারা পুরো মানুষ হওয়ার পেশায় নিয়োজিত রয়েছেন। সেই ক্ষেত্রে নিজেদের মূল্যায়ন এবং যথোপযুক্ত অপরিহার্য হয়ে উঠে। সত্যিকারের মূল্যায়ন থেকে সৃষ্টি হয় যথোপোযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণের, তবে সেই যথোপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ একটি সত্যিকারের প্রথা হিসাবে প্রতিষ্ঠিত হবে, যদি ব্যবস্থা গ্রহণের পরিণাম ফলের মূল্যায়ন করে নেয়া হয়।
>
> কেউই নিজেদেরকে শুধুমাত্র নিজেদের প্রচেষ্টায় মুক্ত করতে পারেন না, এবং অন্য কেউ তাদেরকে মুক্তও করতে পারেন না। নেতাদেরকে অনুধাবন করতে হবে যে, সংগ্রামের প্রয়োজন রয়েছে বলে তাদের মধ্যে যে বিশ্বাস রয়েছে, সেই বিশ্বাস অন্য কেউ তাদেরকে দেয়নি, যদি তা সত্যিকারের বিশ্বাস হয়ে থাকে। এই দৃঢ়বিশ্বাস বস্তাবন্দি করা যায় না কিংবা বিক্রি করা যায় না; মূল্যায়ন এবং আন্দোলনের মাধ্যমে এই বিশ্বাস অনুধাবন করা যায়। সত্যিকারের ঐতিহাসিক পরিস্থিতিতে পড়লে নেতারা দৃঢ় বিশ্বাসের সমালোচনা করেন এবং তা পরিবর্তনের ইচ্ছা প্রকাশ করেন।

(সূত্র: Paulo Freire (1996) *Pedagogy of the Oppressed*) পৃষ্ঠা ৪১-৪১। পেঙ্গুইন বুকস লিমিটেড)

আপনার স্কুল জীবনের অভিজ্ঞতা নিয়ে চিন্তা করুন এবং কিছু বিষয় লিখে নিন।

স্কুল জীবনে লেখাপড়ার কোন্ কোন্ দিক আপনার কাছে ভাল লেগেছিলো?

লেখাপড়ার কোন্ কোন্ দিক আপনার কাছে ভাল লাগেনি?

আজকের সেশন থেকে আপনি কি কি শিখেছেন বলে মনে করেন?

এমন কোন পদ্ধতি/কৌশল রয়েছে কি যেগুলো সম্পর্কে আপনি আরো জানতে কিংবা তা কাজে লাগাতে চান?

Finding out for ourselves
নিজে নিজে বের করা

এই সেশনের মূল বিষয়গুলো আবারো দেখে নিন, এবং দরকার হলে ফ্লিপচার্ট এর সাহায্য নিন:

- গ্রুপ ইন্টারভিউ এর জন্য প্রস্তুতি/প্ল্যানিং (পরিকল্পনা)
- যা কিছু করা হয়েছে সেগুলোর বর্ণনা
- প্রক্রিয়ার বিশ্লেষণ এবং ফলাফল

সময় নিয়ে গ্রুপকে বুঝিয়ে বলুন যে, আপনি কৌর্সের সমাপ্তির দিকে এগিয়ে চলছেন। আগামী তিন ইউনিটে আপনি কি কি করবেন তা বুঝিয়ে বলুন এবং রচনার বিষয় এবং প্রয়োজনীয় শর্তগুলো নিয়ে কয়েক মিনিট আলোচনা করুন।

শিক্ষার্থীদেরে বলুন, এই পর্যায়ে তারা কি বিষয়ের উপর মনোযোগ প্রদান করবে, তা নিয়ে চিন্তা-ভাবনা করার জন্য - তা হয়তোবা হতে পারে মধ্যকালীন অ্যাসাইন্‌মেন্টের বিষয় ঠিক করা নিয়ে চিন্তা করা (এর মানে হলো, তারা এর মধ্যেই অ্যাসাইমেন্টের কাজ অনেকটা শুরু করে দিয়েছে), অথবা এর থেকে সম্পূর্ণ পৃথক কোন বিষয় নিয়েও তারা চিন্তা-ভাবনা করতে পারেন।

গুরুত্ব প্রদান করে বলুন যে, তারা যে বিষয়টিই বেছে নেন কেন, এর মধ্যেই তারা বিষয়টির উপর বেশ কিছু লিখে নিয়েছেন - কৌর্স ওয়ার্কে অথবা লার্ণিং লগে - এবং আরো বলুন যে, আমরা ইউনিট 15 এর সময় তা নিয়ে আলাপ করবো।

এই সেশনের লার্ণিং লগ দিন এবং চলে যাওয়ার আগে শিক্ষার্থীদেরে তা পূরণ করে নেয়ার সুযোগ দিন।

LEARNING LOG (cont.)

লার্ণিং লগ (পূর্ব পৃষ্ঠার পর)

আপনার নেয়া ইন্টারভিউ সম্পর্কে লিখুন।

আপনি কার ইন্টারভিউ নিয়েছিলেন?

আপনি কি কি জানতে চেয়েছিলেন?

আপনি কি কি উত্তর পেয়েছিলেন?

আপনি এই ইন্টারভিউ থেকে কি শিখতে পেরেছেন?

HANDOUT 1
হ্যান্ডাউট 1

Group work tasks
গ্রুপ ওয়ার্কের কাজ

আজকের আলোচিত মূল বিষয়গুলো আবারো দেখে নিন এবং দরকার হলে ফ্লিপচার্ট্স এর সাহায্য নিন।

- কাজ এবং প্রক্রিয়া
- মতবিরোধের সমাধান
- আপনার গ্রুপের পর্যালোচনা

এই ইউনিটের লার্ণিং লগ দিন এবং চলে যাওয়ার আগে শিক্ষার্থীদেরে এগুলো পুরণ করে নেয়ার সুযোগ দিন।

HANDOUT 2
হ্যান্ডাউট 2

Role play – Task and process
উদাহরণ প্রদর্শন- কাজ এবং প্রক্রিয়া

- রূপরেখা - যে সীমানা এবং কাঠামোর মধ্যে থেকে গ্রুপটি কাজ করতে পারবে
- মনোযোগ প্রদান - গ্রুপটি যাতে তাদের কাজে মনোযোগ প্রদান করে তা নিশ্চিত করে নেয়া
- উৎসাহ উদ্দীপনা - যারা অসুবিধার সম্মুখীন হচ্ছেন বা চপের মধ্যে রয়েছেন, তাদেরকে সাহায্য এবং সহায়তা করা এবং সমর্থ করে তোলা
- মূল্যায়ন - সহপাঠীসুলভ সম্পর্কের মধ্যে ফাটলসৃষ্টিকারী আবেগ এবং অনুভূতি, ইত্যাদির প্রতি নজর প্রদান।
- সৃষ্টি - সৃজনশীলতা এবং মৌলিকতা সৃষ্টির প্রতি উৎসাহ দান
- স্পষ্টকরণ - না বলার সম্ভাবনা থাকতে পারে এমন বিষয়গুলো বলা এবং গোপন বিষয়গুলো উন্মোচিত করা।
- পথ-নির্দেশনা দান - লক্ষ্য অর্জনের দিকে গ্রুপটি কতটুকু অগ্রসর হয়েছে তা নির্ণয় এবং বের করা।

(Douglas, R. et al. (1988) Helping People WorkTogether: A guide to participative working practices. National Institute of Social Work থেকে রূপান্তরিত)

HANDOUT 3
হ্যান্ডাউট 3

What is an issue?
উদ্বেগজনক বিষয় (ইস্যু) কি?

বাস্তব জীবনের চিত্র

- আপনি স্কিন্টবার্গ টাউন কাউন্সিলের লোক্যাল গ্রান্ট কমিটির একজন লোক্যাল কাউন্সিলার। গ্রান্টের বাজেটের £3,000 আপনাদের হাতে অবশিষ্ট রয়েছে এবং আপনাদেরকে নিম্নলিখিত বেশ কয়েকটি দরখাস্ত বিবেচনা করতে হবে। আপনাকে আজই এই অর্থ বরাদ্ধ করতে হবে, তা না হলে অতিরিক্ত অর্থ সরকার নিয়ে যাবেন।
- 'ওউল্ডিজ বাট গৌল্ডিজ' পেনশনার্স গ্রুপ তাদের বাস পরিচালনার জন্য গ্রান্টের আবেদন জানিয়েছে। এই কমিটি থেকে তারা প্রত্যেক বছরই গ্রান্ট পেয়ে থাকেন এবং এই বছরও পাবার সম্পূর্ণ আশা করছেন। (অনুরোধকৃত গ্রান্টের পরিমাণ - £500)
- স্কিন্টবার্গ আনেম্প্লয়েড গ্রুপ লন্ডনে যেতে চায় চাকরি হারানোর বিরুদ্ধে বিক্ষোভ প্রদর্শন করার জন্য। পরিবহন এবং ব্যানার ইত্যাদির খরচের জন্য তাদের সাহায্যের দরকার (অনুরোধকৃত গ্রান্টের পরিমাণ - £450)
- স্কিন্টবার্গ এশিয়ান উইমেন্স গ্রুপে বর্তমানে মাত্র চার জন সদস্য রয়েছেন এবং সাপ্তাহিক মিটিং এর জন্য রুম ভাড়ার জন্য এবং বাচ্চাদের দেখাশোনার ব্যবস্থার জন্য তাদের আর্থিক সাহায্যের দরকার। (অনুরোধকৃত গ্রান্টের পরিমাণ £150)
- দি টীনক্রেইজি ইয়ুথ ক্লাব হলো স্কীন্টবার্গের একমাত্র ইয়ুথ ক্লাব। ভাঙ্গা এবং নষ্ট হয়ে যাওয়া সাজ সরঞ্জাম এর পরিবর্তে নতুন সরঞ্জাম খরিদ করার জন্য তারা আর্থিক অনুদান চেয়েছে। তারা গত বছরেও সাজ সরঞ্জামের জন্য গ্রান্ট পেয়েছিলো। (অনুরোধকৃত গ্রান্টের পরিমাণ - £1,000)
- স্ট্রীটক্রেড ইয়ুথ গ্রুপ যুবক যুবতীদের একটি দল, যারা সাধারণত রাস্তাঘাটে আড্ডা মারে। নিজেদের জন্য একটি ক্লাব গঠনের জন্য তারা আর্থিক অনুদান চেয়ে দরখাস্ত করেছে। তারা টীনক্রেজি ক্লাবে যায় না কারণ সেটি খুবই বিরক্তিকর এবং অনেক নিয়ম কানুন মেনে চলতে হয়। (অনুরোধকৃত গ্রান্টের পরিমাণ - £500)
- স্কিন্টবার্গ মাদার অ্যান্ড টডলার্সেস গ্রুপ বেশ কয়েক বছর ধরে চালু রয়েছে। তাদের এখন দরকার খেলাধূলার সাজসরঞ্জাম খরিদ করার কারণ পুরোনো সাজ সরঞ্জাম আর মেরামতের যোগ্য নয়। (অনুরোধকৃত গ্রান্টোর পরিমাণ £750)
- স্কিন্টবার্গ অ্যাডাল্ট লার্নার্সেস গ্রুপ লোক্যাল কমিউনিটি সেন্টারে সমবেত হয় এবং তাদের কম্পিউটার প্যাকেজ সমসাময়িক করে তোলার জন্য জরুরী ভিত্তিতে অর্থের দরকার। (অনুরোধকৃত গ্রান্টের পরিমাণ - £1000)
- দি 'বপ টিল ইউ ড্রপ' ড্যান্সিং গ্রুপ স্কিন্টবার্গ এর বৃদ্ধ প্রজন্মের কাছে খুবই জনপ্রিয়। তারা অর্থ চেয়ে দরখাস্ত করেছে তাদের রেকর্ডগুলো সিডিতে তোলে নেয়ার জন্য কারণ তাদের অধিকাংশ এল.পি ফেটে গেছে কিংবা ভেঙ্গে গেছে। (অনুরোধকৃত গ্রান্টের পরিমাণ £250)

LEARNING LOG
লার্ণিং লগ

Working with groups
গ্রুপের সাথে কাজ

HANDOUT 1
হ্যান্ডাউট1

Action planning
কর্মপরিকল্পনা তৈরিকরণ

যেসব ছাত্রছাত্রী অ্যাক্রেডিশন (সাফল্যের স্বীকৃতি) পাবেন, তাদের উদ্দেশ্যে এই অনুশীলনিটি তৈরি করা হয়েছে। তবে, যাদের রচনা লিখার দরকার হবে না তাদেরকে উৎসাহ দিন তাদের নিজেদের কমিউনিটির কোন সমস্যার ব্যাপারে একটি কর্মপরিকল্পনা তৈরি করে নেয়ার জন্য। কৌর্স শেষ হয়ে যাওয়ার পর তা হয়তোবা তাদের কাজে আসতে পারে।

রচনা লিখার বিভিন্ন স্তর

১ প্রত্যেককে বলুন যে, রচনা নিয়ে চিন্তার সময় যে তিনটি উদ্বেগ, অথবা যে তিনটি বিষয় তাদেরকে পিছিয়ে রাখে সেগুলো লিখে নেয়ার জন্য।

২ এই ধারণাগুলো বিশ্লেষণ (ব্রেইনস্টর্ম) করে নিয়ে বড় এক টুকরা ফ্লিপচার্টে লিখে নিন। উত্থাপিত মূল বিষয়গুলো এই সেশনের আলোচ্য বিষয় হিসাবে স্থান লাভ করতে পারবে।

৩ শিক্ষার্থীদেরে নিশ্চয়তা দিন যে, ব্যাকরণ এবং বানানের শুদ্ধতা চর্চার উপর নির্ভর করে এবং বিশেষ বিশেষ ক্ষেত্রে কিছু সাহায্য দেয়া হতে পারে, কিন্তু সার্বিক দিক দিয়ে রচনা লিখার অন্যান্য সমস্যা গোছানো পদ্ধতির মাধ্যমে সমাধান করা সম্ভব। রচনা লিখকরা বসেই আকর্ষনীয় রচনা লিখে ফেলেন না!

রচনা লিখার কাজের শুরু - একেক বারে একেক স্তর করে

১ রচনা লিখা শুরু করার একটি পদ্ধতি হলো, 'চীজ গ্রেইটার' পদ্ধতি ব্যবহার করা - রচনাটিকে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র অংশে বিভক্ত করে নেয়া। অন্যান্য কাজ করার সময় আমরা প্রত্যেক দিনই এইরূপ করে থাকি। উদাহরণস্বরূপ, কোন খাবার রান্না করতে চাইলে আমরা:

- ঠিক করে নেই কি রান্না করতে হবে
- রান্নার প্রয়োজনীয় সব উপকরণ সংগ্রহ করে নেই
- প্রতিটি উপকরণের সঠিক পরিমাণ ব্যবহার করি
- সঠিক ক্রমানুসারে উপকরণগুলো মিশিয়ে নেই
- রান্না করে নিয়ে তা পরিবেশন করি

২ হ্যান্ডাউট 2 বন্টন করে দিন এবং শিক্ষার্থীদেরে বলুন রচনা লিখার স্তরগুলো ১-৭ পর্যন্ত ক্রমানুসারে সাজিয়ে নেয়ার জন্য। প্রদত্ত স্তরগুলোর একটির সাথে অন্যটির তুলনা করে নিন এবং আপনার নিজ যুক্তির ভিত্তিতে স্তরগুলোকে সাজিয়ে লিখে নিন।

HANDOUT 2
হ্যান্ডাউট 2

Stages in writing an essay
রচনা লিখার বিভিন্ন স্তর

হ্যান্ডাউট 3 বন্টন করে দিন এবং এর কয়েকটি বিষয় নিয়ে আলোচনা করুন যাতে করে শিক্ষার্থীরা বিস্তারিত মনে রাখতে পারেন।

হ্যান্ডাউট 4 'অ্যাসাইনমেন্ট (The assignment) দিন এবং শিক্ষার্থীদেরকে বলুন তা নিয়ে কয়েক মিনিট চিন্তা করার জন্য। এর পরে তাদেরকে বলুন, নিজের ভাষায় বলার জন্য কি কি চাওয়া হয়েছে। আগেকার অনুশীলনীগুলোর কথা শিক্ষার্থীদেরকে স্মরণ করিয়ে দিন - কর্মপরিকল্পনা তৈরির সময় তারা যা করেছে, সেগুলোর সাথে, রচনায় চাওয়া বিষয়গুলোর সম্পর্ক তারা খুঁজে পাচ্ছেন কি?

HANDOUT 3
হ্যান্ডাউট 3

Points to remember when writing essays
রচনা লিখার সময় যেসব বিষয় মনে রাখতে হয়

১ যেসব বিষয় নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে, সেগুলো আবারো দেখে নিন - দরকার হলে ফ্লিপচার্ট দেখে নিন:

- কর্মপরিকল্পনা তৈরিকরণ (অ্যাকশন প্ল্যানিং)
- কৌর্সের অ্যাসাইন্মেন্ট (রচনা)

২ রচনা জমা দেয়ার শেষ তারিখ সবার জানা রয়েছে কি না নিশ্চিত হয়ে নেবেন। রচনা জমা দেয়ার তারিখ আলাপ আলোচনার মাধ্যমে ঠিক করা যেতে পারে, তবে কৌর্স সমাপ্তির চার সপ্তাহের মধ্যেই তা জমা দিতে হবে। এখন শিক্ষার্থীদেরে কাজ শুরু করার কিংবা নিজে নিজে করার জন্য চলে যাওয়ার অথবা একজন সহপাঠীর সাথে/ছোট দলভুক্ত হয়ে কাজ করার সুযোগ দিন।

দরকার হলে, রচনা নিয়ে এবং কোন প্রশ্ন কিংবা সমস্যা থাকলে তা নিয়ে প্রত্যেকের সাথে আলাদা ভাবে কিছু সময় আলোচনা করুন।

HANDOUT 3 (cont.)

হ্যান্ডাউট 3

(পূর্ব পৃষ্ঠার পর)

- আপনি যে এলাকায়/কমিউনিটিতে থাকেন কিংবা চাকরি করেন তা নিয়ে চিন্তা-ভাবনা করুন। এই এলাকার/কমিউনিটির জনগণের স্বাস্থ্যের সাথে জড়িত কোন একটি বিষয় চিহ্নিত করে নিন - গ্রুপটি একটি বিষয় ঠিক করে নেবে, যেটি নিয়ে তাদেরকে কাজ করতে হবে।
- কোন একটি বিষয় ঠিক করে নেয়ার পর কি কি কারণে এই উদ্বেগজনক বিষয়টি মানুষের স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব আনে তা চিহ্নিত করে নিন, এবং কমিউনিটির উপর এর প্রভাব সম্পর্কে বর্ণনা করুন।
- কমিউনিটির উন্নয়নের একটি উদ্যোগ বা পদ্ধতির মাধ্যমে কিভাবে এই সমস্যা দূর করা যাবে তা বর্ণনা করুন (স্তরে স্তরে)।
- এই কর্মপরিকল্পনা (অ্যাকশন প্ল্যান) এর বিস্তারিত আপনি কিভাবে গ্রুপের কাছে তুলে ধরবেন, তা ঠিক করে নিন। আপনার কাগজপত্র এবং সামগ্রী প্রস্তুত করে নিন এবং গ্রুপের প্রত্যেক সদস্যকে যার যার দায়িত্ব বুঝিয়ে দিন। উপস্থাপনা (প্রেজেন্টেশন) ১০ মিনিটের মধ্যে শেষ করা বাঞ্ছনীয়।
- এই কাজটি করার জন্য আপনার হাতে দেড় ঘন্টা সময় রয়েছে, সুতরাং আপনাকে সময়ের দিকে খেয়াল রাখতে হবে এবং উপস্থাপনার কাজটি সুশৃংখলার সাথে করতে হবে।

HANDOUT 4
হ্যান্ডাউট 4

The assignment
অ্যাসাইন্‌মেন্ট (রচনা)

রচনা লিখার সাতটি স্তর এখানে দেয়া হলো। এগুলো কোন্ ক্রমানুসারে হওয়া উচিত বলে আপনি করেন? এগুলো ১-৭ পর্যন্ত ক্রমানুসারে সাজিয়ে নিন।

- রচনা জমা দিন
- একটি খসড়া তৈরি করে নিন
- আপনাকে কি কি করতে হবে তা আপনি বুঝেছেন কি না নিশ্চিত হয়ে নিন
- নোট নিন
- আপনার সেশনসমূহের নোট এবং হ্যান্ডাউটগুলো দেখে নিন
- ভাল করে পড়ে নিয়ে ভুল ভ্রান্তি বের করে নিন
- পুরো রচনাটি লিখা শুরু করুন

২নং অধ্যায় রেফারেন্স (তথ্যসূত্র)

ইউনিট 12 এবং 14, মূল বিষয়ের সন্ধান/গ্রুপসমূহের সাথে কাজ - জনপ্রিয় শিক্ষা এবং গ্রুপ ওয়ার্ক

শিক্ষা সামগ্রী, পাঠদান পদ্ধতি এবং পাঠদানের জন্য গৃহীত ব্যবস্থাদি কি সন্তোষজনক ছিলো?
আপনি কি বলবেন কেন/কেন নয়?

_____

_____

ইউনিট 15 কৌর্সের অ্যাসাইনমেন্ট - ধারণাসমূহের বাস্তবে রূপদান

আপনি কি মনে করেন কর্ম পরিকল্পনার সেশনসমূহ উপকারী ছিলো?
আপনি কি বলবেন কেন/কেন নয়?

_____

_____

গ্রুপ টাস্ক (দলীয় কাজ)
গ্রুপ প্রোজেক্ট সম্পর্কে আপনি কি মনে করেন - প্রথম অবস্থায়, কাজটি চলতে থাকাকালে এবং তা শেষ হওয়ার পরে? আপনি কি যথেষ্ট সময় পেয়েছিলেন এবং এই কাজ করার জন্য কি আপনি পর্যাপ্ত পরিমাণের সহায়তা পেয়েছিলেন?

_____

_____

_____

_____

গ্রুপ ইন্টারভিউ সম্পর্কে আপনি কি মনে করেন - প্রথম দিকে, ইন্টারভিউ চলাকালে, এবং তা শেষ হয়ে যাওয়ার পর?
আপনি কি ইন্টারভিউর জন্য যথেষ্ট সময় পেয়েছিলেন এবং ইন্টারভিউ এর জন্য আপনি কি যথেষ্ট সহায়তা লাভ করেছিলেন?

লিখার কাজ

লার্ণিং লগ লিখার ফলে আপনার উপকার হয়েছে না কি কোন উপকার হয় নাই?
আপনি কি বলবেন কেন/কেন নয়?

মধ্যকালীন অ্যাসাইন্‌মেন্ট আপনার কাছে কেমন লেগেছে? আপনি কি মনে করেন শেষ অ্যাসাইন্‌মেন্টের জন্য প্রস্তুতি নিতে এটি আপনাকে সাহায্য করেছে?
আপনি কি বলবেন কেন/কেন নয়?